

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)						
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	白玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼き玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦					
	里芋といかの煮物	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦					
	大根と青菜の柚子和え	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	大根の甘酢漬け	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	インゲンのごま和え	麦					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	132kcal	386kcal	エネルギー	150kcal	404kcal	エネルギー	152kcal	408kcal	エネルギー	193kcal	453kcal	エネルギー	164kcal	437kcal
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.9g	12.0g	たんぱく質	9.6g	15.0g	たんぱく質	10.5g	16.8g
	脂質	6.0g	6.8g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	8.5g	10.2g
	炭水化物	10.4g	64.8g	炭水化物	17.2g	71.6g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	12.8g	68.6g
ナトリウム	467mg	615mg	ナトリウム	528mg	676mg	ナトリウム	669mg	898mg	ナトリウム	562mg	790mg	ナトリウム	635mg	861mg	
食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	ホッケの照焼	麦					
	フロッコリー		インゲンの生姜炒め	麦	ビーマンソテー	卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆						
	豚肉とごぼうの煮物	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	なめこと若芽のサツと煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦					
	キャロットラペ	麦	★味噌汁(白菜・人参)		じゃが芋の中華サラダ	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	マリネサラダ	卵乳麦					
	★味噌汁(白菜・ひじき)				★味噌汁(揚げ・白菜)				★味噌汁(ひじき・キャベツ)						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	246kcal	501kcal	エネルギー	254kcal	511kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	204kcal	460kcal	エネルギー	251kcal	507kcal
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	14.1g	19.1g	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	18.1g	23.2g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	13.0g	13.8g
炭水化物	17.4g	72.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	13.5g	68.4g	
ナトリウム	695mg	924mg	ナトリウム	872mg	1100mg	ナトリウム	850mg	1077mg	ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	582mg	811mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	まぐろカツ	麦	ホークチャップ	乳	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	フリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦					
	人参グラッセ	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	菜の花		人参のきんぴら	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と里芋のご煮	麦	若芽としらすのおひたし	麦					
	煮生酢	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	キャベツのビーナツツ和え	麦落	フロッコリーのサラダ	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)				★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	ドレッシング(小袋)	麦							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	280kcal	546kcal	エネルギー	271kcal	535kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	204kcal	458kcal
	たんぱく質	17.6g	23.5g	たんぱく質	19.4g	25.0g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	11.9g	17.0g
	脂質	13.6g	15.2g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.2g	11.0g
炭水化物	21.6g	76.5g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	20.7g	74.9g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.2g	70.6g	
ナトリウム	684mg	910mg	ナトリウム	785mg	1012mg	ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	809mg	957mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.4g	
合計	エネルギー	658kcal	1433kcal	エネルギー	675kcal	1450kcal	エネルギー	631kcal	1408kcal	エネルギー	661kcal	1439kcal	エネルギー	619kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	42.5g	58.2g	たんぱく質	39.7g	55.7g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	40.5g	57.0g
	脂質	32.4g	35.6g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	28.2g	31.4g	脂質	33.2g	35.8g	脂質	31.7g	35.0g
	炭水化物	49.4g	213.3g	炭水化物	58.5g	224.0g	炭水化物	54.6g	218.7g	炭水化物	49.8g	215.4g	炭水化物	42.5g	207.6g
	ナトリウム	1846mg	2449mg	ナトリウム	2185mg	2788mg	ナトリウム	2192mg	2796mg	ナトリウム	1997mg	2618mg	ナトリウム	2026mg	2629mg
食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1640kcal	エネルギー	873kcal	1648kcal	エネルギー	828kcal	1605kcal	エネルギー	868kcal	1646kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.0g	63.0g	たんぱく質	49.4g	65.1g	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	39.5g	42.7g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	40.3g	42.9g	脂質	38.7g	42.0g
	炭水化物	81.3g	245.2g	炭水化物	87.4g	252.9g	炭水化物	82.4g	246.5g	炭水化物	81.7g	247.3g	炭水化物	71.4g	236.5g
	ナトリウム	1920mg	2523mg	ナトリウム	2259mg	2862mg	ナトリウム	2268mg	2872mg	ナトリウム	2071mg	2692mg	ナトリウム	2103mg	2706mg
食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	6.9g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。
- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかける
- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。
- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。



このマークが目印



ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。