

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	筑前煮	★ごはん150g	牛肉の甘酢炒め	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮			
	オムレツ	乳麦	筑前煮	食べるトマトスープ	★ごはん150g	高野豆腐の味噌煮	★ごはん150g	ジャガ芋の中華炒め	★ごはん150g	竹輪の五色きんぴら			
	ホワイトソース	卵乳麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	★ごはん150g	蒸し鶏と春雨の炒め物	★ごはん150g	菜の花とひじきのごま和え	★ごはん150g	野菜の三杯酢			
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g	★味噌汁(えのき・切干)	★ごはん150g	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★ごはん150g	★すまし汁(豆腐・えのき)			
	春雨のピーナツ和え	卵乳麦											
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	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	184kcal	440kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	231kcal	486kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	
	たんぱく質	9.1g	14.3g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	12.6g	17.6g	たんぱく質	7.4g	13.1g	
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	9.0g	9.9g	
炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	18.6g	73.0g	炭水化物	17.9g	73.6g		
ナトリウム	734mg	881mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	655mg	881mg		
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g		
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	豚たまキャベツ	★ごはん150g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おかか			
	チキンカレーのルー	乳麦	豚たまキャベツ	卵乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか				
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	人参しりしり	麦	白菜と挽肉の旨煮	★ごはん150g	カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦落	春雨の中華和え				
	和風サラダ	卵	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★すまし汁(椎茸・豆腐)							
	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	271kcal	525kcal	エネルギー	217kcal	484kcal	エネルギー	258kcal	512kcal	
	たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	19.2g	24.3g	
	脂質	12.0g	13.6g	脂質	17.0g	17.8g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	12.5g	13.3g	
炭水化物	21.8g	76.7g	炭水化物	14.0g	68.2g	炭水化物	21.1g	77.0g	炭水化物	15.2g	69.6g		
ナトリウム	1091mg	1318mg	ナトリウム	571mg	719mg	ナトリウム	739mg	966mg	ナトリウム	864mg	1012mg		
食塩相当量	2.8g	3.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g				
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	アジの照焼	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	フリの磯辺焼			
	白身魚のムニエル	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	フリの磯辺焼				
	タルタルソース(小袋)	卵麦	フロッキー	麦	ふきのきんぴら	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	オニオンソテー				
	麩の野菜あんかけ	麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	炒り豆腐				
	カリフラワーの甘酢漬	麦	菜の花のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	白菜と昆布のナムル				
	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(白菜・なめこ)									
	エネルギー	203kcal	466kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	186kcal	442kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	
たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	12.6g	18.4g		
脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	10.6g	12.2g		
炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	20.7g	75.5g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.5g	67.5g		
ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	783mg	1029mg	ナトリウム	736mg	964mg	ナトリウム	685mg	912mg		
食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	アジの照焼	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	フリの磯辺焼			
	白身魚のムニエル	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	フリの磯辺焼				
	タルタルソース(小袋)	卵麦	フロッキー	麦	ふきのきんぴら	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	オニオンソテー				
	麩の野菜あんかけ	麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	炒り豆腐				
	カリフラワーの甘酢漬	麦	菜の花のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	白菜と昆布のナムル				
	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(白菜・なめこ)									
	エネルギー	203kcal	466kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	186kcal	442kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	12.6g	18.4g	
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	10.6g	12.2g	
炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	20.7g	75.5g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.5g	67.5g		
ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	783mg	1029mg	ナトリウム	736mg	964mg	ナトリウム	685mg	912mg		
食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
合計	エネルギー	651kcal	1436kcal	エネルギー	648kcal	1425kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	628kcal	1411kcal	
	たんぱく質	39.3g	55.9g	たんぱく質	42.2g	58.5g	たんぱく質	42.8g	58.8g	たんぱく質	39.2g	55.8g	
	脂質	28.9g	32.1g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	26.9g	29.6g	脂質	32.1g	35.4g	
	炭水化物	56.5g	222.1g	炭水化物	49.3g	213.4g	炭水化物	54.9g	220.1g	炭水化物	45.6g	210.7g	
	ナトリウム	2239mg	2840mg	ナトリウム	2057mg	2680mg	ナトリウム	2156mg	2837mg	ナトリウム	2204mg	2805mg	
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	855kcal	1632kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	825kcal	1608kcal
	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	48.3g	64.6g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	46.9g	63.5g	
	脂質	35.9g	39.1g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	33.9g	36.6g	脂質	39.1g	42.4g	
	炭水化物	84.3g	249.9g	炭水化物	81.2g	245.3g	炭水化物	83.8g	249.0g	炭水化物	73.4g	238.5g	
ナトリウム	2315mg	2916mg	ナトリウム	2131mg	2754mg	ナトリウム	2230mg	2911mg	ナトリウム	2280mg	2881mg		
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g		

※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ます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。

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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。