

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)							
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	乳麦落						
	竹輪のごま炒め	麦	麦	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	ツナあっさり煮	麦	麦						
	カリフラワーの甘酢漬	麦	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	麦						
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(白菜・人参)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	卵麦						
	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	165kcal	419kcal	エネルギー	151kcal	405kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	167kcal	424kcal	エネルギー	154kcal	413kcal	
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	10.9g	16.7g	たんぱく質	5.4g	10.4g	たんぱく質	10.0g	15.2g	
	脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	6.8g	8.1g	
	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	13.8g	68.0g	
ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	632mg	780mg	ナトリウム	696mg	923mg	ナトリウム	767mg	995mg	ナトリウム	555mg	720mg		
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.8g		
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	サワラの味噌煮	マーボ豆腐	麦落	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼	卵乳麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	麦						
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	麦	塩ゆでアスパラ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	卵麦えか						
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	麦	インゲンの生姜炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	菜の花と人参の白和え	麦	麦						
	若芽としらすのおひたし	麦	麦	法蓮草のおひたし	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	麦						
	★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	225kcal	481kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	207kcal	469kcal	
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	15.7g	22.0g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	14.0g	19.7g	
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	9.7g	11.4g	脂質	16.2g	17.0g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	10.6g	11.5g	
炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	20.1g	75.9g	炭水化物	19.5g	74.7g	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.9g	73.6g		
ナトリウム	874mg	1102mg	ナトリウム	867mg	1093mg	ナトリウム	807mg	1054mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	728mg	954mg		
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g		
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g						
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g						
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	鶏肉の香草焼	焼肉塩炒め	麦か	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	フリのごま焼	麦	麦						
	平さやひげん	かぶのスープ煮	卵乳麦	プロッコリー	麦	ミックスソテー	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	麦						
	白菜の煮ひたし	ひじきとごぼうのナムル	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	麦						
	野菜サラダ	★味噌汁(小松菜・切干)		中華うま煮	卵乳麦か	菜の花としめじの和え物	麦	中華キャベツ	麦	麦						
	ドレッシング(小袋)			★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)								
	★味噌汁(若芽・巻麩)															
	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	221kcal	483kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	175kcal	436kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	258kcal	514kcal		
たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	17.1g	22.2g		
脂質	14.6g	15.5g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	15.2g	16.0g		
炭水化物	7.2g	62.9g	炭水化物	12.3g	67.0g	炭水化物	12.5g	67.6g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	11.4g	66.1g		
ナトリウム	520mg	766mg	ナトリウム	712mg	940mg	ナトリウム	642mg	870mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	693mg	921mg		
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g		
合計	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	611kcal	1383kcal	エネルギー	631kcal	1414kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	619kcal	1396kcal	
	たんぱく質	42.5g	58.3g	たんぱく質	40.0g	56.5g	たんぱく質	40.3g	56.7g	たんぱく質	41.2g	57.1g	たんぱく質	41.1g	57.1g	
	脂質	31.9g	34.4g	脂質	31.7g	35.0g	脂質	30.2g	33.6g	脂質	30.5g	32.9g	脂質	32.6g	35.6g	
	炭水化物	38.1g	203.1g	炭水化物	48.4g	213.1g	炭水化物	47.3g	212.5g	炭水化物	43.2g	209.2g	炭水化物	43.1g	207.7g	
	ナトリウム	2136mg	2758mg	ナトリウム	2211mg	2813mg	ナトリウム	2145mg	2847mg	ナトリウム	2239mg	2841mg	ナトリウム	1976mg	2595mg	
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1590kcal	エネルギー	828kcal	1611kcal	エネルギー	830kcal	1614kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal	エネルギー	826kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	47.7g	64.2g	たんぱく質	47.7g	64.1g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	47.2g	63.2g	
	脂質	39.0g	41.5g	脂質	38.7g	42.0g	脂質	37.2g	40.6g	脂質	37.5g	39.9g	脂質	39.7g	42.7g	
炭水化物	70.0g	235.0g	炭水化物	76.2g	240.9g	炭水化物	76.2g	241.4g	炭水化物	72.1g	238.1g	炭水化物	75.0g	239.6g		
ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2287mg	2889mg	ナトリウム	2222mg	2924mg	ナトリウム	2313mg	2915mg	ナトリウム	2050mg	2669mg		
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.7g		

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。