

（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉と野菜の生姜炒め			肉団子と白菜の煮物			白身魚のしんじょう			厚焼玉子			豚肉としめじの生姜バター風味		
	ブロッコリーの玉子とじ			油揚げと菜の花の煮物			竹輪とインゲン玉の玉子とじ			チキンアラビータ			鶏ミンチと小松菜の煮物		
	煮生酢			切干大根としらすの煮物			人参のおかかサラダ			白菜の辛子柚子和え			一口ナスのオランダ煮		
	★味噌汁(若芽・白菜)			★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★すまし汁(豆腐・えのき)			★味噌汁(豆腐・巻麩)			★味噌汁(巻麩・揚げ)		
	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	174kcal	430kcal	エネルギー	136kcal	400kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.1g	13.7g	たんぱく質	8.1g	13.2g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	9.7g	10.8g	脂質	13.0g	14.7g
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			揚げ豆腐の南蛮づけ			赤魚の幽庵焼			キャベツと豚肉の塩あんかけ			ホッケの照焼		
	塩ゆでアスパラ			麩とえのきのさっと煮			菜の花			大豆とごぼうの味噌炒め			塩枝豆		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮			鶏肉とオクラの中華風			ネギ味噌炒め			もずくの酢の物			高野豆腐の洋風玉子とじ		
	三色野菜ナムル			★味噌汁(白菜・人参)			れんこんサラダ			★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			春雨のピーナッツ和え		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)						★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	212kcal	466kcal	エネルギー	231kcal	488kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.7g	18.7g	たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	21.1g	26.2g
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		
	★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			豚肉とキャベツの塩おかか			照焼チキン			ブリの塩焼			クリーム煮込みハンバーグ		
	きのこソテー			五色煮豆			人参グラッセ			人参のきんぴら			大根とベーコンの煮物		
	鶏肉と小松菜煮			若芽と蒲鉾の和え物			豚挽き肉と切干大根の煮物			豚肉と里芋のごま煮			若芽としらすのおひたし		
	キャベツのあっさり昆布和え			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			法蓮草ときのこの和え物			ひじきとアサリのさっぱり煮			★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	★味噌汁(揚げ・しめじ)						★味噌汁(若芽・キャベツ)			★味噌汁(若芽・揚げ)					
	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		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	241kcal			271kcal			239kcal			236kcal			198kcal		
	17.1g			18.5g			18.2g			17.4g			9.2g		
	11.9g			15.2g			13.2g			12.8g			10.1g		
合計	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	627kcal			638kcal			626kcal			636kcal			630kcal		
	40.8g			40.3g			42.6g			40.3g			39.3g		
	30.2g			31.1g			31.1g			32.8g			32.7g		
合計(間食込)	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	834kcal			836kcal			823kcal			843kcal			831kcal		
	46.9g			47.2g			50.3g			46.4g			46.7g		
	37.3g			38.1g			38.1g			39.9g			39.7g		
	81.4g			79.6g			70.3g			76.6g			71.1g		

※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。

