

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月26日(月)				5月27日(火)				5月28日(水)				5月29日(木)				5月30日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・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	181kcal	436kcal		エネルギー	132kcal	399kcal		エネルギー	181kcal	443kcal		エネルギー	191kcal	450kcal		エネルギー	162kcal	430kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.6g		たんぱく質	8.5g	14.3g		たんぱく質	7.4g	13.0g		たんぱく質	12.1g	17.4g		たんぱく質	8.4g	14.3g	
	脂質	9.6g	10.4g		脂質	5.0g	6.6g		脂質	10.1g	11.1g		脂質	8.8g	10.1g		脂質	7.5g	9.1g	
	炭水化物	13.1g	68.0g		炭水化物	14.2g	69.2g		炭水化物	16.4g	71.6g		炭水化物	17.1g	71.6g		炭水化物	16.0g	71.3g	
	ナトリウム	628mg	879mg		ナトリウム	641mg	868mg		ナトリウム	628mg	858mg		ナトリウム	531mg	721mg		ナトリウム	693mg	920mg	
	食塩相当量	1.6g	2.2g		食塩相当量	1.6g	2.2g		食塩相当量	1.6g	2.2g		食塩相当量	1.4g	1.8g		食塩相当量	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮ひたし 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきの具だくさん煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	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	241kcal	500kcal		エネルギー	260kcal	515kcal		エネルギー	241kcal	505kcal		エネルギー	268kcal	525kcal		エネルギー	232kcal	494kcal	
	たんぱく質	13.7g	18.9g		たんぱく質	18.7g	23.8g		たんぱく質	15.6g	21.2g		たんぱく質	15.8g	20.8g		たんぱく質	14.3g	20.0g	
	脂質	13.3g	14.6g		脂質	14.4g	15.2g		脂質	12.8g	13.7g		脂質	15.9g	16.7g		脂質	13.7g	14.6g	
	炭水化物	17.8g	72.0g		炭水化物	15.4g	70.0g		炭水化物	13.8g	69.9g		炭水化物	14.5g	69.5g		炭水化物	13.9g	69.6g	
	ナトリウム	742mg	907mg		ナトリウム	640mg	866mg		ナトリウム	686mg	913mg		ナトリウム	802mg	1030mg		ナトリウム	644mg	870mg	
	食塩相当量	1.9g	2.3g		食塩相当量	1.6g	2.2g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	2.0g	2.6g		食塩相当量	1.6g	2.2g	
夕食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ フロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	202kcal	458kcal		エネルギー	228kcal	482kcal		エネルギー	195kcal	451kcal		エネルギー	174kcal	447kcal		エネルギー	233kcal	489kcal	
	たんぱく質	17.3g	22.4g		たんぱく質	13.0g	18.1g		たんぱく質	16.2g	21.4g		たんぱく質	11.3g	17.6g		たんぱく質	16.3g	21.5g	
	脂質	6.5g	7.3g		脂質	11.0g	11.8g		脂質	9.6g	10.4g		脂質	7.3g	9.0g		脂質	11.3g	12.0g	
	炭水化物	18.0g	72.9g		炭水化物	19.4g	73.6g		炭水化物	9.7g	64.7g		炭水化物	17.3g	73.1g		炭水化物	17.2g	72.1g	
	ナトリウム	686mg	914mg		ナトリウム	925mg	1073mg		ナトリウム	603mg	855mg		ナトリウム	822mg	1048mg		ナトリウム	713mg	860mg	
	食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	2.4g	2.7g		食塩相当量	1.5g	2.2g		食塩相当量	2.1g	2.7g		食塩相当量	1.8g	2.2g	
合計	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	エネルギー	624kcal	1394kcal		エネルギー	620kcal	1396kcal		エネルギー	617kcal	1399kcal		エネルギー	633kcal	1422kcal		エネルギー	627kcal	1413kcal	
	たんぱく質	41.3g	56.9g		たんぱく質	40.2g	56.2g		たんぱく質	39.2g	55.6g		たんぱく質	39.2g	55.8g		たんぱく質	39.0g	55.8g	
	脂質	29.4g	32.3g		脂質	30.4g	33.6g		脂質	32.5g	35.2g		脂質	32.0g	35.8g		脂質	32.5g	35.7g	
	炭水化物	48.9g	212.9g		炭水化物	49.0g	212.8g		炭水化物	39.9g	206.2g		炭水化物	48.9g	214.2g		炭水化物	47.1g	213.0g	
	ナトリウム	2056mg	2700mg		ナトリウム	2206mg	2807mg		ナトリウム	1917mg	2626mg		ナトリウム	2155mg	2799mg		ナトリウム	2050mg	2650mg	
	食塩相当量	5.2g	6.8g		食塩相当量	5.6g	7.1g		食塩相当量	4.8g	6.7g		食塩相当量	5.5g	7.1g		食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	エネルギー	822kcal	1592kcal		エネルギー	821kcal	1597kcal		エネルギー	814kcal	1596kcal		エネルギー	832kcal	1621kcal		エネルギー	828kcal	1614kcal	
	たんぱく質	48.2g	63.8g		たんぱく質	47.6g	63.6g		たんぱく質	46.9g	63.3g		たんぱく質	47.1g	63.7g		たんぱく質	46.4g	63.2g	
	脂質	36.4g	39.3g		脂質	37.4g	40.6g		脂質	39.5g	42.2g		脂質	39.0g	42.8g		脂質	39.5g	42.7g	
	炭水化物	77.8g	241.8g		炭水化物	77.9g	241.7g		炭水化物	67.7g	234.0g		炭水化物	77.1g	242.4g		炭水化物	76.0g	241.9g	
	ナトリウム	2130mg	2774mg		ナトリウム	2283mg	2884mg		ナトリウム	1993mg	2702mg		ナトリウム	2231mg	2875mg		ナトリウム	2127mg	2727mg	
	食塩相当量	5.4g	7.0g		食塩相当量	5.8g	7.3g		食塩相当量	5.0g	6.9g		食塩相当量	5.7g	7.3g		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。



- 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。