

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17日(金)		
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	オムレツ		筑前煮		牛肉の甘酢炒め		白菜とがんもの煮物		大豆の洋風五目煮		
	ホワイトソース	卵麦	人参しりしり	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	コンニャクの辛味炒め	卵麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦	キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル	麦	
スープキャベツ	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(えのき・切干)		★すまし汁(鶏さ玉子・えのき)		★すまし汁(豆腐・えのき)			
★すまし汁(えのき・おつゆ)											
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	
エネルギー	148kcal	404kcal	169kcal	429kcal	212kcal	467kcal	196kcal	455kcal	136kcal	390kcal	
たんぱく質	8.1g	13.3g	10.1g	15.5g	9.4g	14.4g	10.0g	15.2g	7.5g	12.6g	
脂質	7.8g	8.5g	7.7g	8.7g	11.0g	11.8g	9.4g	10.7g	4.3g	5.1g	
炭水化物	11.6g	66.5g	15.1g	70.1g	17.2g	71.6g	17.4g	71.6g	17.3g	71.5g	
ナトリウム	644mg	791mg	537mg	765mg	628mg	854mg	599mg	764mg	520mg	668mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	1.4g	1.9g	1.6g	2.2g	1.5g	1.9g	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	チキンカレーのルー	乳麦	豚肉とココロ野菜のチーズソース	乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	乳麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	卵麦	
	麩の野菜あんかけ	麦	食べるトマトスープ	乳麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参クラッセ	乳麦	
	インゲンのごま和え	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	キャベツの土佐煮	麦	
★味噌汁(若芽・揚げ)		★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(豆腐・巻麩)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		春雨の中華和え	卵乳麦		
★味噌汁(切干・なめこ)											
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	
エネルギー	214kcal	480kcal	215kcal	470kcal	216kcal	483kcal	219kcal	473kcal	254kcal	509kcal	
たんぱく質	14.4g	20.3g	14.1g	19.4g	11.8g	17.7g	16.6g	21.7g	15.9g	20.9g	
脂質	10.7g	12.3g	11.0g	11.8g	9.3g	10.4g	10.9g	11.7g	13.8g	14.6g	
炭水化物	15.1g	70.1g	14.8g	69.7g	21.0g	76.9g	12.2g	66.6g	14.3g	69.0g	
ナトリウム	771mg	1022mg	648mg	899mg	737mg	964mg	710mg	858mg	731mg	958mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	1.6g	2.3g	1.9g	2.5g	1.8g	2.2g	1.9g	2.4g	
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		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	白身魚の生姜煮	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦	
	オニオンソテー	乳麦	フロッコリー	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	ふきのきんぴら	麦	
	さつま芋と豚肉の揚げ煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	若芽としらすのおひたし	麦	炒り豆腐	卵乳麦	
和風サラダ	卵	麩と若芽の酢の物	麦	切干大根の中華和え	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		野菜の三杯酢	麦		
★味噌汁(切干・なめこ)		★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(おつゆ・キャベツ)			
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	
エネルギー	254kcal	509kcal	228kcal	496kcal	206kcal	462kcal	200kcal	468kcal	226kcal	490kcal	
たんぱく質	16.8g	21.8g	17.1g	23.0g	19.4g	24.5g	12.8g	18.8g	16.5g	22.1g	
脂質	10.2g	11.0g	9.8g	11.4g	8.0g	8.8g	9.5g	11.1g	11.3g	12.2g	
炭水化物	23.8g	78.5g	19.5g	74.8g	13.9g	68.8g	16.7g	71.8g	12.8g	68.9g	
ナトリウム	749mg	976mg	830mg	1057mg	604mg	832mg	928mg	1157mg	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	2.1g	2.7g	1.5g	2.1g	2.4g	2.9g	2.1g	2.7g	
合計	エネルギー	616kcal	1393kcal	612kcal	1395kcal	634kcal	1412kcal	615kcal	1396kcal	616kcal	1389kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	41.3g	57.9g	40.6g	56.6g	39.4g	55.7g	39.9g	55.6g
	脂質	28.7g	31.8g	28.5g	31.9g	28.3g	31.0g	29.8g	33.5g	29.4g	31.9g
	炭水化物	50.5g	215.1g	49.4g	214.6g	52.1g	217.3g	46.3g	210.0g	44.4g	209.4g
	ナトリウム	2164mg	2789mg	2015mg	2721mg	1969mg	2650mg	2237mg	2779mg	2075mg	2677mg
食塩相当量	5.7g	7.1g	5.1g	6.9g	5.0g	6.8g	5.7g	7.0g	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1590kcal	819kcal	1602kcal	832kcal	1610kcal	812kcal	1593kcal	817kcal	1590kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	47.4g	64.0g	47.5g	63.5g	47.1g	63.4g	47.3g	63.0g
	脂質	35.7g	38.8g	35.6g	39.0g	35.3g	38.0g	36.8g	40.5g	36.4g	38.9g
	炭水化物	78.3g	242.9g	81.3g	246.5g	81.0g	246.2g	74.1g	237.8g	73.3g	238.3g
	ナトリウム	2240mg	2865mg	2089mg	2795mg	2043mg	2724mg	2313mg	2855mg	2152mg	2754mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	5.3g	7.1g	5.2g	7.0g	5.9g	7.2g	5.5g	7.0g	

※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して完了です。

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。