

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)			
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	干草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	干草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦	
	大根とひじきのうま煮	麦	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	干草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦	
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	干草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦	
	★味噌汁(若芽・しめじ)		えび団子とかぶの煮物	卵麦え	干草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦	
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
エネルギー	188kcal	443kcal	132kcal	399kcal	181kcal	443kcal	149kcal	422kcal	161kcal	429kcal		
たんぱく質	10.6g	15.9g	8.5g	14.3g	7.4g	13.0g	9.2g	15.5g	8.6g	14.5g		
脂質	10.2g	11.0g	5.0g	6.6g	10.1g	11.1g	6.3g	8.0g	7.5g	9.1g		
炭水化物	13.8g	68.7g	14.2g	69.2g	16.4g	71.6g	14.6g	70.4g	15.0g	70.3g		
ナトリウム	692mg	943mg	641mg	868mg	628mg	858mg	557mg	783mg	717mg	944mg		
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g		
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	ホイコーロー	麦落
	こんがりハンバーグ	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	ホイコーロー	麦落	
	ケチャップ(小袋)	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	ホイコーロー	麦落	
	オクラのベロンソテー	卵乳麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	ホイコーロー	麦落	
	ブロッコリーの煮物	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	ホイコーロー	麦落	
白菜のごま味噌和え	卵麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	ホイコーロー	麦落		
★すまし汁(鱈糸玉子・えのき)		赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	ホイコーロー	麦落		
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
エネルギー	241kcal	500kcal	260kcal	515kcal	256kcal	520kcal	268kcal	525kcal	234kcal	496kcal		
たんぱく質	13.7g	18.9g	18.7g	23.8g	15.7g	21.3g	15.8g	20.8g	14.1g	19.8g		
脂質	13.3g	14.6g	14.4g	15.2g	13.1g	14.0g	15.9g	16.7g	12.1g	13.0g		
炭水化物	17.8g	72.0g	15.4g	70.0g	17.4g	73.5g	14.5g	69.5g	17.7g	73.4g		
ナトリウム	742mg	907mg	640mg	866mg	715mg	942mg	802mg	1030mg	706mg	932mg		
食塩相当量	1.9g	2.3g	1.6g	2.2g	1.8g	2.4g	2.0g	2.6g	1.8g	2.4g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	麦	
	ホッケの幽庵焼	麦	肉丼の具	麦	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	麦		
	平さやいんげん	麦	肉丼の具	麦	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	麦		
	鶏じゃが煮	麦落	肉丼の具	麦	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	麦		
	菜の花とツナの辛子和え	麦	肉丼の具	麦	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	麦		
★味噌汁(白菜・なめこ)		肉丼の具	麦	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	麦			
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
エネルギー	194kcal	450kcal	262kcal	516kcal	195kcal	451kcal	230kcal	485kcal	227kcal	483kcal		
たんぱく質	17.4g	22.5g	13.1g	18.2g	16.2g	21.4g	14.1g	19.3g	17.4g	22.6g		
脂質	6.3g	7.1g	13.7g	14.5g	9.6g	10.4g	9.3g	10.1g	9.7g	10.4g		
炭水化物	16.6g	71.5g	21.8g	76.0g	9.7g	64.7g	24.2g	79.1g	17.8g	72.7g		
ナトリウム	638mg	866mg	839mg	987mg	603mg	855mg	783mg	1035mg	806mg	953mg		
食塩相当量	1.6g	2.2g	2.1g	2.5g	1.5g	2.2g	2.0g	2.6g	2.1g	2.4g		
合計	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
	エネルギー	623kcal	1393kcal	654kcal	1430kcal	632kcal	1414kcal	647kcal	1432kcal	622kcal	1408kcal	
	たんぱく質	41.7g	57.3g	40.3g	56.3g	39.3g	55.7g	39.1g	55.6g	40.1g	56.9g	
	脂質	29.8g	32.7g	33.1g	36.3g	32.8g	35.5g	31.5g	34.8g	29.3g	32.5g	
	炭水化物	48.2g	212.2g	51.4g	215.2g	43.5g	209.8g	53.3g	219.0g	50.5g	216.4g	
ナトリウム	2072mg	2716mg	2120mg	2721mg	1946mg	2655mg	2142mg	2848mg	2229mg	2829mg		
食塩相当量	5.3g	6.9g	5.3g	6.9g	4.9g	6.8g	5.4g	7.2g	5.9g	7.4g		
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1591kcal	855kcal	1631kcal	829kcal	1611kcal	846kcal	1631kcal	823kcal	1609kcal	
	たんぱく質	48.6g	64.2g	47.7g	63.7g	47.0g	63.4g	47.0g	63.5g	47.5g	64.3g	
	脂質	36.8g	39.7g	40.1g	43.3g	39.8g	42.5g	38.5g	41.8g	36.3g	39.5g	
	炭水化物	77.1g	241.1g	80.3g	244.1g	71.3g	237.6g	81.5g	247.2g	79.4g	245.3g	
	ナトリウム	2146mg	2790mg	2197mg	2798mg	2022mg	2731mg	2218mg	2924mg	2306mg	2906mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	5.5g	7.1g	5.1g	7.0g	5.6g	7.4g	5.9g	7.4g		

※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。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。