

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)			
朝食	★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	麦	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		
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	和風ポトフ	乳麦		
	カリフラワーの甘酢漬	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	カリフラワーのヒナツツ味噌和え	麦	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		
	★味噌汁(白菜・なめこ)		★すまし汁(豆腐・えのき)		★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★味噌汁(巻麩・しめじ)	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	421kcal	エネルギー	161kcal	415kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	162kcal	424kcal	
たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.4g	11.1g	
脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.8g	6.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.5g	9.4g	
炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.9g	73.0g	
ナトリウム	742mg	970mg	ナトリウム	655mg	803mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	768mg	995mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	サウラの味噌煮	乳麦	筑前煮	麦	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼		マーボ豆腐	麦落		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	卵乳麦	塩ゆでアスパラ	麦	平さやいんげん	麦	大根とひじきのうま煮	麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	三色野菜ナムル	麦		
	野菜サラダ	卵麦えか	★味噌汁(しめじ・切干)		法蓮草のおひたし	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦		
ドレッシング(小袋)	卵麦											
★味噌汁(若芽・巻麩)	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	237kcal	499kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	222kcal	479kcal	エネルギー	206kcal	461kcal	
たんぱく質	17.2g	22.9g	たんぱく質	13.3g	18.4g	たんぱく質	11.6g	16.9g	たんぱく質	16.0g	21.0g	
脂質	12.1g	13.0g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	8.3g	9.1g	
炭水化物	13.7g	69.5g	炭水化物	19.1g	73.7g	炭水化物	17.2g	72.5g	炭水化物	15.8g	70.4g	
ナトリウム	747mg	998mg	ナトリウム	753mg	979mg	ナトリウム	746mg	998mg	ナトリウム	664mg	892mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎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		◎りんご150g			
夕食	★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	乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	ブリのごま焼	麦		
	人参グラッセ	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	フロッコリー	麦	ミックスソテー	麦	オクラのペペロンチーノ	麦		
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦		
	若芽としらすのおひたし	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		キャベツのミモザサラダ	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツのあつさり昆布和え	麦		
★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦				★味噌汁(豆腐・白菜)		★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	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	221kcal	475kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	
たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g	25.0g	
脂質	12.8g	13.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g	
炭水化物	10.3g	64.7g	炭水化物	14.9g	71.0g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g	64.4g	
ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg	827mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
合計	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	647kcal	1431kcal	エネルギー	640kcal	1415kcal
	たんぱく質	42.2g	58.1g	たんぱく質	41.2g	57.0g	たんぱく質	40.9g	57.4g	たんぱく質	41.2g	57.1g
	脂質	32.1g	34.6g	脂質	29.2g	31.7g	脂質	32.5g	35.9g	脂質	32.8g	35.2g
	炭水化物	40.3g	205.4g	炭水化物	50.2g	215.1g	炭水化物	47.8g	213.1g	炭水化物	42.2g	207.8g
	ナトリウム	2216mg	2843mg	ナトリウム	2139mg	2740mg	ナトリウム	2125mg	2832mg	ナトリウム	2112mg	2714mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	848kcal	1632kcal	エネルギー	838kcal	1613kcal
	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	48.9g	64.7g	たんぱく質	48.3g	64.8g	たんぱく質	48.1g	64.0g
	脂質	39.2g	41.7g	脂質	36.2g	38.7g	脂質	39.5g	42.9g	脂質	39.8g	42.2g
	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	78.0g	242.9g	炭水化物	76.7g	242.0g	炭水化物	71.1g	236.7g
	ナトリウム	2290mg	2917mg	ナトリウム	2215mg	2816mg	ナトリウム	2202mg	2909mg	ナトリウム	2186mg	2788mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	

お食事の作り方

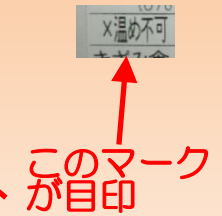


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。