

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵乳麦					
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵	ブロッコリーの玉子とじ	卵	チキンアラビアータ	麦	コーンと挽肉の炒め物	卵乳麦					
	レンコンとフギの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜の三杯酢	麦	葉の花のおひたし	麦					
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	419kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	167kcal	440kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	167kcal	431kcal
	たんぱく質	8.7g	13.8g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	13.0g	19.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	9.4g	15.0g
	脂質	7.8g	8.6g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.9g	8.8g
	炭水化物	15.0g	69.2g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	9.8g	65.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	16.6g	72.7g
ナトリウム	641mg	789mg	ナトリウム	581mg	728mg	ナトリウム	677mg	903mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	676mg	903mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	サウラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚の味噌煮	麦	鶏のごまダレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦					
	人参のレモン煮	乳麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	麦	高野豆腐の味噌煮	卵					
	豆腐のあっさりカレー	煮込み乳麦	大根の甘酢漬け	麦	鶏じゃが煮	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦					
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	ギョロトトラベ	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦					
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵													
	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	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	236kcal	498kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	225kcal	493kcal
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	15.8g	21.4g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	14.6g	20.6g
	脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	13.8g	15.4g
炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	72.4g	炭水化物	19.1g	74.3g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	11.3g	66.4g	
ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	951mg	ナトリウム	747mg	977mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	698mg	927mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケのごま焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	インゲンソテー	麦	平さやいんげん	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦					
	湯葉と枝豆の梅おかつら	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	中華うま煮	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	麩の野菜あんかけ	麦					
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦					
	★すまし汁(若芽・白菜)	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	217kcal	483kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	244kcal	498kcal
	たんぱく質	14.8g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	15.4g	20.7g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.2g	20.4g
	脂質	9.2g	10.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	10.6g	11.4g
炭水化物	18.5g	73.4g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	9.4g	64.6g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	19.8g	74.3g	
ナトリウム	838mg	1065mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	764mg	936mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	725mg	898mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
合計	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	652kcal	1431kcal	エネルギー	619kcal	1387kcal	エネルギー	617kcal	1408kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	636kcal	1422kcal
	たんぱく質	39.6g	55.8g	たんぱく質	41.4g	56.9g	たんぱく質	44.2g	61.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.2g	56.0g
	脂質	32.3g	36.0g	脂質	30.2g	32.5g	脂質	31.0g	34.4g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.3g	35.6g
	炭水化物	49.8g	213.4g	炭水化物	42.9g	207.7g	炭水化物	38.3g	204.5g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	47.7g	213.4g
ナトリウム	2235mg	2800mg	ナトリウム	1976mg	2603mg	ナトリウム	2188mg	2816mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2099mg	2728mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	826kcal	1594kcal	エネルギー	814kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	835kcal	1621kcal
	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	47.5g	63.0g	たんぱく質	51.9g	69.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.9g
	脂質	39.3g	43.0g	脂質	37.3g	39.6g	脂質	38.0g	41.4g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.3g	42.6g
	炭水化物	78.7g	242.3g	炭水化物	74.8g	239.6g	炭水化物	66.1g	232.3g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	75.9g	241.6g
	ナトリウム	2312mg	2877mg	ナトリウム	2050mg	2677mg	ナトリウム	2264mg	2892mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2175mg	2804mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	

※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。