

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	野菜缶かまぼこ	卵	白菜とがんもの煮物	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦		
	大豆と椎茸の煮物	麦	人参の炒り煮	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦	竹輪のごま炒め	麦	ふぎと人参の甘露煮	麦		
	和風ポトフ	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦	フロッコリーのゴマ和え	乳麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦		
	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	193kcal	454kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	161kcal	429kcal	エネルギー	168kcal	435kcal	
たんぱく質	10.9g	16.3g	たんぱく質	10.8g	16.7g	たんぱく質	10.2g	16.2g	たんぱく質	11.0g	16.8g	
脂質	8.0g	9.0g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	5.3g	6.9g	
炭水化物	20.6g	75.7g	炭水化物	12.5g	67.4g	炭水化物	12.8g	67.9g	炭水化物	19.0g	74.0g	
ナトリウム	598mg	826mg	ナトリウム	669mg	895mg	ナトリウム	543mg	772mg	ナトリウム	732mg	959mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	サウラの蒸し煮	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦	ブリのごま醤油焼	麦		
	白菜と挽肉の旨煮	麦	オニオンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	インゲンソテー	乳麦		
	法蓮草のおひたし	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	★すまし汁(鰯系玉子・えのき)	卵麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦		
	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	204kcal	466kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	173kcal	427kcal	エネルギー	197kcal	456kcal	
たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	13.4g	18.6g	
脂質	11.2g	12.1g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	8.9g	10.2g	
炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	16.9g	71.1g	
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	720mg	950mg	ナトリウム	867mg	1040mg	ナトリウム	837mg	1002mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
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		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	豚肉とキャベツの塩おなか	麦		
	フロッコリー	卵麦	塩枝豆	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ミックスソテー	乳麦	フロッコリーの煮物	麦		
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	ひとくちがんも煮	麦	切干と菜の花のおひたし	麦		
	菜の花のツナごま和え	麦	菜の花と人参の白和え	麦	★味噌汁(えのき・切干)		大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	★味噌汁(豆腐・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	243kcal	498kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	278kcal	533kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	
たんぱく質	13.1g	18.1g	たんぱく質	16.6g	22.2g	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	14.7g	19.8g	
脂質	12.5g	13.3g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	17.9g	18.7g	脂質	18.4g	19.2g	
炭水化物	21.6g	76.3g	炭水化物	15.0g	70.5g	炭水化物	12.9g	67.3g	炭水化物	9.2g	64.1g	
ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	635mg	861mg	ナトリウム	726mg	952mg	ナトリウム	594mg	822mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
合計	エネルギー	640kcal	1418kcal	エネルギー	620kcal	1410kcal	エネルギー	612kcal	1389kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	39.9g	57.0g	たんぱく質	39.9g	56.7g	たんぱく質	39.1g	55.2g
	脂質	31.7g	34.4g	脂質	30.6g	34.1g	脂質	31.9g	35.1g	脂質	32.6g	36.3g
	炭水化物	51.8g	217.3g	炭水化物	45.3g	210.9g	炭水化物	40.7g	204.7g	炭水化物	45.1g	209.2g
	ナトリウム	2133mg	2814mg	ナトリウム	2024mg	2706mg	ナトリウム	2136mg	2764mg	ナトリウム	2163mg	2783mg
食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1615kcal	エネルギー	827kcal	1617kcal	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	831kcal	1613kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.0g	63.1g	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g
	脂質	38.7g	41.4g	脂質	37.7g	41.2g	脂質	38.9g	42.1g	脂質	39.6g	43.3g
	炭水化物	79.6g	245.1g	炭水化物	77.2g	242.8g	炭水化物	69.6g	233.6g	炭水化物	73.3g	237.4g
	ナトリウム	2209mg	2890mg	ナトリウム	2098mg	2780mg	ナトリウム	2213mg	2841mg	ナトリウム	2239mg	2859mg
食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	

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。