

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	
	オムレツ	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	牛肉の甘酢炒め	麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	
	ホワイトソース	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦	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	湯葉と枝豆の梅おかしらダ	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)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	
★すまし汁(えのき・おつゆ)											
	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	148kcal	404kcal	168kcal	428kcal	212kcal	467kcal	196kcal	458kcal	136kcal	390kcal	
たんぱく質	8.1g	13.3g	12.6g	18.0g	9.4g	14.4g	10.0g	15.7g	7.5g	12.6g	
脂質	7.8g	8.5g	8.9g	9.9g	11.0g	11.8g	9.4g	10.3g	4.3g	5.1g	
炭水化物	11.6g	66.5g	10.8g	65.8g	17.2g	71.6g	17.4g	73.1g	17.3g	71.5g	
ナトリウム	644mg	791mg	619mg	847mg	628mg	854mg	599mg	825mg	520mg	668mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	1.5g	2.1g	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦	
	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	鶏肉とさつまいものうま塩炒め	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	豆腐としめじののりみ煮	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)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		春雨の中華和え	卵麦	
	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	214kcal	480kcal	215kcal	470kcal	216kcal	483kcal	234kcal	502kcal	254kcal	509kcal	
たんぱく質	14.4g	20.3g	14.1g	19.4g	11.8g	17.7g	17.1g	23.1g	15.9g	20.9g	
脂質	10.7g	12.3g	11.0g	11.8g	9.3g	10.4g	11.3g	12.9g	13.8g	14.6g	
炭水化物	15.1g	70.1g	14.8g	69.7g	21.0g	76.9g	13.9g	69.0g	14.3g	69.0g	
ナトリウム	771mg	1022mg	648mg	899mg	737mg	964mg	750mg	979mg	731mg	958mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	1.6g	2.3g	1.9g	2.5g	1.9g	2.5g	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	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	
	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	鶏肉ときのこのバター醤油	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	さつまいもの味噌炒め	卵麦	ふきのきんぴら	麦	
	さつまいもと豚肉の揚げ煮	麦	人参しりしり	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	炒り豆腐	卵麦	
	和風ザラダ	卵	レンコンとフキの煮物	麦	切干大根の中華和え	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	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)	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	254kcal	509kcal	223kcal	491kcal	206kcal	462kcal	195kcal	449kcal	226kcal	490kcal	
たんぱく質	16.8g	21.8g	14.1g	20.0g	19.4g	24.5g	12.2g	17.3g	16.5g	22.1g	
脂質	10.2g	11.0g	10.7g	12.3g	8.0g	8.8g	9.3g	10.1g	11.3g	12.2g	
炭水化物	23.8g	78.5g	19.0g	74.3g	13.9g	68.8g	15.6g	70.0g	12.8g	68.9g	
ナトリウム	749mg	976mg	530mg	757mg	604mg	832mg	886mg	1034mg	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.3g	1.9g	1.5g	2.1g	2.3g	2.6g	2.1g	2.7g	
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	616kcal	1393kcal	606kcal	1389kcal	634kcal	1412kcal	625kcal	1409kcal	616kcal	1389kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	40.8g	57.4g	40.6g	56.6g	39.3g	56.1g	39.9g	55.6g
	脂質	28.7g	31.8g	30.6g	34.0g	28.3g	31.0g	30.0g	33.3g	29.4g	31.9g
	炭水化物	50.5g	215.1g	44.6g	209.8g	52.1g	217.3g	46.9g	212.1g	44.4g	209.4g
ナトリウム	2164mg	2789mg	1797mg	2503mg	1969mg	2650mg	2235mg	2838mg	2075mg	2677mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	4.5g	6.4g	5.0g	6.8g	5.7g	7.2g	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1590kcal	813kcal	1596kcal	832kcal	1610kcal	822kcal	1606kcal	817kcal	1590kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	46.9g	63.5g	47.5g	63.5g	47.0g	63.8g	47.3g	63.0g
	脂質	35.7g	38.8g	37.7g	41.1g	35.3g	38.0g	37.0g	40.3g	36.4g	38.9g
	炭水化物	78.3g	242.9g	76.5g	241.7g	81.0g	246.2g	74.7g	239.9g	73.3g	238.3g
	ナトリウム	2240mg	2865mg	1871mg	2577mg	2043mg	2724mg	2311mg	2914mg	2152mg	2754mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	4.7g	6.6g	5.2g	7.0g	5.9g	7.4g	5.5g	7.0g	

## お食事の作り方

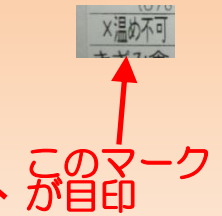


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。