

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)		
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦	
	白菜と厚揚げの中華そば煮	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	干草焼き	★ごはん150g	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	コンニャクのおおさ炒め	★ごはん150g	蒸し鶏と春雨の炒め物	★ごはん150g	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	★ごはん150g	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦	
	キャベツとベーコンの和え物	大豆とトマトのマリネサラダ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	卵麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	卵麦	
★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(揚げ・キャベツ)	
	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	188kcal	443kcal	132kcal	399kcal	181kcal	443kcal	165kcal	438kcal	162kcal	430kcal	
たんぱく質	10.6g	15.9g	8.5g	14.3g	7.4g	13.0g	9.8g	16.1g	8.4g	14.3g	
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	16.9g	72.7g	16.0g	71.3g	
ナトリウム	692mg	943mg	641mg	868mg	628mg	858mg	611mg	837mg	693mg	920mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	1.6g	2.1g	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	こんがりハンバーグ	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	
	ケチャップ(小袋)	きのこソテー	★ごはん150g	鶏肉の青じそ南蛮	★ごはん150g	鶏肉の青じそ南蛮	★ごはん150g	鶏肉の青じそ南蛮	★ごはん150g	鶏肉の青じそ南蛮	
	オクラのベロンソテー	鶏肉の青じそ南蛮	★ごはん150g	大根の柚香煮	★ごはん150g	大根の柚香煮	★ごはん150g	大根の柚香煮	★ごはん150g	大根の柚香煮	
ブロッコリーの煮物	菜の花の菜種和え	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	
白菜のごま味噌和え											
★すまし汁(錦糸玉子・えのき)											
	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	241kcal	500kcal	260kcal	515kcal	256kcal	520kcal	252kcal	509kcal	232kcal	494kcal	
たんぱく質	13.7g	18.9g	18.7g	23.8g	15.7g	21.3g	15.2g	20.2g	14.3g	20.0g	
脂質	13.3g	14.6g	14.4g	15.2g	13.1g	14.0g	15.9g	16.7g	13.7g	14.6g	
炭水化物	17.8g	72.0g	15.4g	70.0g	17.4g	73.5g	12.2g	67.2g	13.9g	69.6g	
ナトリウム	742mg	907mg	640mg	866mg	715mg	942mg	748mg	976mg	644mg	870mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	1.6g	2.2g	1.8g	2.4g	1.9g	2.5g	1.6g	2.2g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
	◎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	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	ホッケの幽庵焼	肉丼の具	★ごはん150g	人参のレモン煮	★ごはん150g	人参のレモン煮	★ごはん150g	人参のレモン煮	★ごはん150g	人参のレモン煮	
	平さやいんげん	さつま揚げと小松菜の煮浸し	★ごはん150g	高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん150g	高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん150g	高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん150g	高野豆腐と鶏肉の煮物	
	鶏じゃが煮	キャベツのピーナッツ和え	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)	
★味噌汁(白菜・なめこ)											
	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	194kcal	450kcal	262kcal	516kcal	195kcal	451kcal	230kcal	489kcal	233kcal	489kcal	
たんぱく質	17.4g	22.5g	13.1g	18.2g	16.2g	21.4g	14.1g	19.4g	16.3g	21.5g	
脂質	6.3g	7.1g	13.7g	14.5g	9.6g	10.4g	9.3g	10.6g	11.3g	12.0g	
炭水化物	16.6g	71.5g	21.8g	76.0g	9.7g	64.7g	24.2g	78.7g	17.2g	72.1g	
ナトリウム	638mg	866mg	839mg	987mg	603mg	855mg	783mg	973mg	713mg	860mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	2.1g	2.5g	1.5g	2.2g	2.0g	2.5g	1.8g	2.2g	
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	623kcal	1393kcal	654kcal	1430kcal	632kcal	1414kcal	647kcal	1436kcal	627kcal	1413kcal
	たんぱく質	41.7g	57.3g	40.3g	56.3g	39.3g	55.7g	39.1g	55.7g	39.0g	55.8g
	脂質	29.8g	32.7g	33.1g	36.3g	32.8g	35.5g	31.5g	35.3g	32.5g	35.7g
炭水化物	48.2g	212.2g	51.4g	215.2g	43.5g	209.8g	53.3g	218.6g	47.1g	213.0g	
ナトリウム	2072mg	2716mg	2120mg	2721mg	1946mg	2655mg	2142mg	2786mg	2050mg	2650mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	5.3g	6.9g	4.9g	6.8g	5.5g	7.1g	5.2g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1591kcal	855kcal	1631kcal	829kcal	1611kcal	846kcal	1635kcal	828kcal	1614kcal
	たんぱく質	48.6g	64.2g	47.7g	63.7g	47.0g	63.4g	47.0g	63.6g	46.4g	63.2g
	脂質	36.8g	39.7g	40.1g	43.3g	39.8g	42.5g	38.5g	42.3g	39.5g	42.7g
	炭水化物	77.1g	241.1g	80.3g	244.1g	71.3g	237.6g	81.5g	246.8g	76.0g	241.9g
ナトリウム	2146mg	2790mg	2197mg	2798mg	2022mg	2731mg	2218mg	2862mg	2127mg	2727mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	5.5g	7.1g	5.1g	7.0g	5.7g	7.3g	5.4g	6.9g	

お食事の作り方

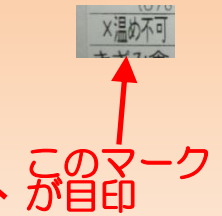


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。