

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)		
	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	206kcal	472kcal	エネルギー	166kcal	425kcal	エネルギー	153kcal	421kcal	エネルギー	168kcal	435kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	13.6g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.7g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	9.8g	11.4g	脂質	8.5g	9.8g	脂質	7.3g	8.9g	脂質	5.3g	6.9g	脂質	6.2g	7.3g
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g サウラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g ボークチャップ ブロッコリーの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・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	246kcal	507kcal	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	197kcal	456kcal	エネルギー	221kcal	487kcal
	たんぱく質	12.8g	18.2g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	13.4g	18.6g	たんぱく質	13.1g	18.9g
	脂質	12.2g	13.2g	脂質	12.8g	13.8g	脂質	14.7g	14.7g	脂質	8.9g	10.2g	脂質	10.4g	12.0g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
	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	187kcal	449kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	203kcal	458kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	261kcal	517kcal
	たんぱく質	11.6g	17.3g	たんぱく質	14.5g	20.4g	たんぱく質	13.8g	18.8g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	19.6g	24.9g
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
	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	187kcal	449kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	203kcal	458kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	261kcal	517kcal
	たんぱく質	11.6g	17.3g	たんぱく質	14.5g	20.4g	たんぱく質	13.8g	18.8g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	19.6g	24.9g
	脂質	9.4g	10.3g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	18.4g	19.2g	脂質	14.8g	15.5g
合計	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
	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	639kcal	1428kcal	エネルギー	610kcal	1397kcal	エネルギー	618kcal	1395kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	634kcal	1423kcal
	たんぱく質	38.8g	55.8g	たんぱく質	40.6g	57.4g	たんぱく質	40.2g	56.4g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	39.4g	56.4g
	脂質	31.4g	34.9g	脂質	30.9g	34.8g	脂質	31.4g	34.6g	脂質	32.6g	36.3g	脂質	31.4g	34.8g
合計(間食込)	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
	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	836kcal	1625kcal	エネルギー	817kcal	1604kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal	1613kcal	エネルギー	831kcal	1620kcal
	たんぱく質	46.5g	63.5g	たんぱく質	46.7g	63.5g	たんぱく質	47.6g	63.8g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	64.1g
	脂質	38.4g	41.9g	脂質	38.0g	41.9g	脂質	38.4g	41.6g	脂質	39.6g	43.3g	脂質	38.4g	41.8g

※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

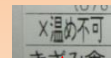


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。