

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)			
朝食	★ごはん150g	豚肉と大根の煮物	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ		
	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	卵	大豆と椎茸の煮物	麦	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	卵	マカロニと法蓮草のソテー		
	乳麦え	人参とコーンのツナマヨ和え	麦	法蓮草としらすのおひたし	麦	ひじきの貝だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ		
	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦	★味噌汁(若芽・揚げ)	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)		
	卵麦		麦		麦	★味噌汁(えのき・切干)	麦		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	212kcal	471kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	165kcal	420kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	
たんぱく質	12.7g	18.0g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	
脂質	12.3g	13.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.4g	6.7g	
炭水化物	12.2g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	13.7g	67.9g	炭水化物	17.8g	71.8g	
ナトリウム	605mg	795mg	ナトリウム	649mg	900mg	ナトリウム	769mg	995mg	ナトリウム	773mg	938mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉のマーナレード煮	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	さわら味噌粕焼	★ごはん150g	大根とつくねの煮物	★ごはん150g	ホイコーロー		
	麦	バジルマカロニ	麦	和風ポトフ	麦	ビーマンソーダ	卵	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	ブロッコリーの煮物		
	麦	麩と若芽のみぞれ煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	大根とウインナーの洋風煮		
	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	マリーネサラダ	卵	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦		麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦		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	201kcal	463kcal	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	
たんぱく質	10.7g	16.3g	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	
脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	10.4g	
炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	13.4g	67.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	
ナトリウム	661mg	891mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	762mg	935mg	ナトリウム	780mg	1008mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g	シイラ照焼	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	ブリの塩焼		
	麦	塩枝豆	麦	塩ゆでアスパラ	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	麦	人参グラッセ		
	麦	油揚げの玉子とじ	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	豚肉とごぼうの煮物		
	麦	キャベツと大根のねりごま和え	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦		麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	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	198kcal	464kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	
たんぱく質	18.3g	24.2g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.2g	24.0g	
脂質	7.9g	9.5g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.8g	
炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	15.3g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	16.7g	71.7g	
ナトリウム	815mg	1041mg	ナトリウム	782mg	1008mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	596mg	823mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
合計	エネルギー	611kcal	1398kcal	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal
	たんぱく質	41.7g	58.5g	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.4g
	脂質	29.7g	33.6g	脂質	32.7g	36.0g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g
	炭水化物	43.7g	208.3g	炭水化物	47.6g	212.3g	炭水化物	41.0g	204.8g	炭水化物	52.5g	216.4g
	ナトリウム	2081mg	2727mg	ナトリウム	2112mg	2737mg	ナトリウム	2204mg	2832mg	ナトリウム	2149mg	2769mg
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1605kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	839kcal	1621kcal
	たんぱく質	47.8g	64.6g	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g
	脂質	36.8g	40.7g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g
	炭水化物	75.6g	240.2g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	84.4g	248.3g
	ナトリウム	2155mg	2801mg	ナトリウム	2188mg	2813mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2223mg	2843mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

## 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。

※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。