

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 1月19日(月) | | 1月20日(火) | | 1月21日(水) | | 1月22日(木) | | 1月23日(金) | | | | | | |
|--------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------------|-------------|------------------|----------------|----------------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | 豚肉と野菜の生姜炒め | 麦 | 肉団子と白菜の煮物 | 卵乳麦 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | 厚焼玉子 | 卵麦 | 豚肉としめじの生姜バター風味 | 卵乳麦 | | | | | |
| | ブロッコリーの玉子とじ | 卵麦 | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 卵麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 卵麦 | 和風ポトフ | 卵乳麦 | | | | | |
| | 煮生酢 | 麦 | カリフラワーの甘酢漬け | 麦 | 人参のおかかサラダ | 麦 | 白菜の辛子柚子和え | 麦 | ロサスのオランダ煮 | 麦 | | | | | |
| | ★味噌汁(若芽・白菜) | | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 卵麦 | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 | ★味噌汁(豆腐・巻麦) | 麦 | ★味噌汁(巻麦・揚げ) | 麦 | | | | | |
| | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | | | | | |
| エネルギー | 174kcal | 430kcal | エネルギー | 140kcal | 399kcal | エネルギー | 167kcal | 421kcal | エネルギー | 200kcal | 473kcal | | | | |
| たんぱく質 | 10.3g | 15.5g | たんぱく質 | 8.2g | 13.3g | たんぱく質 | 8.1g | 13.1g | たんぱく質 | 9.2g | 15.1g | たんぱく質 | 5.7g | 12.0g | |
| 脂質 | 8.6g | 9.4g | 脂質 | 4.7g | 6.0g | 脂質 | 8.3g | 9.1g | 脂質 | 6.0g | 7.1g | 脂質 | 13.0g | 14.7g | |
| 炭水化物 | 14.0g | 69.0g | 炭水化物 | 17.8g | 71.8g | 炭水化物 | 15.1g | 69.1g | 炭水化物 | 15.8g | 71.7g | 炭水化物 | 15.7g | 71.5g | |
| ナトリウム | 621mg | 873mg | ナトリウム | 616mg | 781mg | ナトリウム | 755mg | 903mg | ナトリウム | 640mg | 867mg | ナトリウム | 582mg | 808mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | |
| 昼食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | 鶏のカレー照煮込み | 麦 | 揚げ豆腐の南蛮つけ | 麦 | 赤魚の生姜煮 | 麦 | 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め | 乳麦 | ホッケの磯辺焼 | 麦 | | | | | |
| | 塩ゆでアスパラ | 麦 | 麩とえのきのさっと煮 | 麦 | 菜の花 | 麦 | 大豆とごぼうの味噌炒め | 麦落 | 塩枝豆 | 麦 | | | | | |
| | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 乳麦 | 鶏肉とオクラの中華風 | 麦 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 | もずくの酢の物 | 麦 | 高野豆腐の洋風玉子とじ | 卵乳麦 | | | | | |
| | 三色野菜ナムル | 麦 | ★味噌汁(白菜・人参) | 麦 | れんこんサラダ | 卵麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | 麦 | 菜の花のおひたし | 麦 | | | | | |
| ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | | | ★味噌汁(揚げ・白菜) | | | | ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | 卵麦 | | | | | | |
| | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | | | | | |
| エネルギー | 215kcal | 469kcal | エネルギー | 232kcal | 489kcal | エネルギー | 206kcal | 473kcal | エネルギー | 200kcal | 456kcal | エネルギー | 216kcal | 475kcal | |
| たんぱく質 | 13.5g | 18.6g | たんぱく質 | 13.6g | 18.6g | たんぱく質 | 13.3g | 19.1g | たんぱく質 | 12.7g | 17.8g | たんぱく質 | 22.4g | 27.6g | |
| 脂質 | 9.7g | 10.5g | 脂質 | 11.2g | 12.0g | 脂質 | 10.1g | 11.7g | 脂質 | 8.8g | 9.5g | 脂質 | 8.6g | 9.9g | |
| 炭水化物 | 18.0g | 72.4g | 炭水化物 | 18.6g | 73.6g | 炭水化物 | 15.9g | 70.9g | 炭水化物 | 17.8g | 72.5g | 炭水化物 | 10.9g | 65.3g | |
| ナトリウム | 906mg | 1054mg | ナトリウム | 612mg | 840mg | ナトリウム | 635mg | 862mg | ナトリウム | 675mg | 822mg | ナトリウム | 760mg | 925mg | |
| 食塩相当量 | 2.3g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | | | | | |
| | ◎りんご150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎オレンジ200g | | ◎りんご150g | | ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | まぐろカツ | 麦 | 豚肉とキャベツの塩おおか | 麦 | 照焼チキン | 麦 | フリの味噌焼 | 麦 | クリーム煮込みハンバーグ | 乳麦 | | | | | |
| | きのこソテー | 乳麦 | 五色煮豆 | 卵麦 | 人参クラッセ | 乳麦 | 人参のきんぴら | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | | | | | |
| | 鶏肉と小松菜煮 | 麦 | 若芽と蒲鉾の和え物 | 麦 | 春雨とツナのピリ辛炒め | 麦 | 豚肉と里芋のごま煮 | 麦 | オクラの柚子胡椒和え | 麦 | | | | | |
| | キャベツのあっさり昆布和え | 麦 | ★味噌汁(切干・なめこ) | 麦 | 法蓮草ときのこの和え物 | 麦 | ひじきとアサリの煮物 | 麦 | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 麦 | | | | | |
| ★味噌汁(揚げ・しめじ) | | | | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | | ★味噌汁(若芽・揚げ) | | | | | | | | | |
| | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | | | | | |
| エネルギー | 241kcal | 507kcal | エネルギー | 271kcal | 526kcal | エネルギー | 271kcal | 528kcal | エネルギー | 267kcal | 533kcal | エネルギー | 199kcal | 455kcal | |
| たんぱく質 | 17.0g | 22.9g | たんぱく質 | 18.5g | 23.5g | たんぱく質 | 17.6g | 22.9g | たんぱく質 | 18.1g | 24.0g | たんぱく質 | 11.2g | 16.3g | |
| 脂質 | 11.9g | 13.5g | 脂質 | 15.2g | 16.0g | 脂質 | 14.1g | 14.9g | 脂質 | 13.1g | 14.7g | 脂質 | 9.2g | 10.0g | |
| 炭水化物 | 18.2g | 73.1g | 炭水化物 | 15.8g | 70.5g | 炭水化物 | 16.4g | 71.7g | 炭水化物 | 17.6g | 72.6g | 炭水化物 | 16.0g | 70.9g | |
| ナトリウム | 662mg | 888mg | ナトリウム | 802mg | 1028mg | ナトリウム | 744mg | 996mg | ナトリウム | 757mg | 1008mg | ナトリウム | 769mg | 997mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.5g | |
| 合計 | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | | | | | |
| | エネルギー | 630kcal | 1406kcal | エネルギー | 643kcal | 1414kcal | エネルギー | 644kcal | 1422kcal | エネルギー | 615kcal | 1404kcal | エネルギー | 615kcal | 1403kcal |
| | たんぱく質 | 40.8g | 57.0g | たんぱく質 | 40.3g | 55.4g | たんぱく質 | 39.0g | 55.1g | たんぱく質 | 40.0g | 56.9g | たんぱく質 | 39.3g | 55.9g |
| | 脂質 | 30.2g | 33.4g | 脂質 | 31.1g | 34.0g | 脂質 | 32.5g | 35.7g | 脂質 | 27.9g | 31.3g | 脂質 | 30.8g | 34.6g |
| | 炭水化物 | 50.2g | 214.5g | 炭水化物 | 52.2g | 215.9g | 炭水化物 | 47.4g | 211.7g | 炭水化物 | 51.2g | 216.8g | 炭水化物 | 42.6g | 207.7g |
| ナトリウム | 2189mg | 2815mg | ナトリウム | 2030mg | 2649mg | ナトリウム | 2134mg | 2761mg | ナトリウム | 2072mg | 2697mg | ナトリウム | 2111mg | 2730mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 837kcal | 1613kcal | エネルギー | 840kcal | 1611kcal | エネルギー | 843kcal | 1621kcal | エネルギー | 822kcal | 1611kcal | エネルギー | 816kcal | 1604kcal |
| | たんぱく質 | 46.9g | 63.1g | たんぱく質 | 48.0g | 63.1g | たんぱく質 | 46.9g | 63.0g | たんぱく質 | 46.1g | 63.0g | たんぱく質 | 46.7g | 63.3g |
| | 脂質 | 37.3g | 40.5g | 脂質 | 38.1g | 41.0g | 脂質 | 39.5g | 42.7g | 脂質 | 35.0g | 38.4g | 脂質 | 37.8g | 41.6g |
| | 炭水化物 | 82.1g | 246.4g | 炭水化物 | 80.0g | 243.7g | 炭水化物 | 75.6g | 239.9g | 炭水化物 | 83.1g | 248.7g | 炭水化物 | 71.5g | 236.6g |
| | ナトリウム | 2263mg | 2889mg | ナトリウム | 2106mg | 2725mg | ナトリウム | 2210mg | 2837mg | ナトリウム | 2146mg | 2771mg | ナトリウム | 2188mg | 2807mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.6g | 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。