

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)			
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おからサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 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	おかず	ご飯セツ
	エネルギー 181kcal	441kcal	エネルギー 172kcal	428kcal	エネルギー 162kcal	421kcal	エネルギー 196kcal	458kcal	エネルギー 128kcal	392kcal	エネルギー 128kcal	392kcal
たんぱく質 11.1g	16.5g	たんぱく質 9.0g	14.1g	たんぱく質 6.3g	11.5g	たんぱく質 10.0g	15.7g	たんぱく質 6.3g	11.9g	たんぱく質 6.3g	11.9g	
脂質 7.5g	8.5g	脂質 7.0g	7.7g	脂質 7.6g	8.9g	脂質 9.4g	10.3g	脂質 4.6g	5.5g	脂質 4.6g	5.5g	
炭水化物 16.8g	71.8g	炭水化物 18.3g	73.0g	炭水化物 16.5g	70.9g	炭水化物 17.4g	73.1g	炭水化物 16.6g	72.7g	炭水化物 16.6g	72.7g	
ナトリウム 623mg	850mg	ナトリウム 746mg	893mg	ナトリウム 823mg	988mg	ナトリウム 599mg	825mg	ナトリウム 544mg	771mg	ナトリウム 544mg	771mg	
食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 2.1g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.4g	2.0g	食塩相当量 1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	鶏肉とさつまいものうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじののりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	鶏肉の味噌焼 人参グロッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 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	おかず	ご飯セツ
	エネルギー 199kcal	467kcal	エネルギー 208kcal	475kcal	エネルギー 238kcal	493kcal	エネルギー 234kcal	502kcal	エネルギー 254kcal	509kcal	エネルギー 254kcal	509kcal
たんぱく質 11.1g	17.0g	たんぱく質 18.4g	24.2g	たんぱく質 11.3g	16.3g	たんぱく質 17.1g	23.1g	たんぱく質 16.0g	21.0g	たんぱく質 16.0g	21.0g	
脂質 10.5g	12.1g	脂質 7.5g	9.1g	脂質 12.1g	12.9g	脂質 11.3g	12.9g	脂質 13.9g	14.7g	脂質 13.9g	14.7g	
炭水化物 14.6g	69.9g	炭水化物 18.0g	73.0g	炭水化物 19.4g	74.0g	炭水化物 13.9g	69.0g	炭水化物 14.3g	69.0g	炭水化物 14.3g	69.0g	
ナトリウム 648mg	875mg	ナトリウム 596mg	823mg	ナトリウム 669mg	897mg	ナトリウム 750mg	979mg	ナトリウム 715mg	941mg	ナトリウム 715mg	941mg	
食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	鶏肉ときのこのバター醤油 さつまいもの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 じゃがいものり塩炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 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	おかず	ご飯セツ
	エネルギー 241kcal	496kcal	エネルギー 250kcal	514kcal	エネルギー 216kcal	483kcal	エネルギー 196kcal	450kcal	エネルギー 269kcal	523kcal	エネルギー 269kcal	523kcal
たんぱく質 18.0g	23.3g	たんぱく質 13.2g	18.9g	たんぱく質 21.7g	27.6g	たんぱく質 11.8g	16.9g	たんぱく質 17.2g	22.2g	たんぱく質 17.2g	22.2g	
脂質 11.3g	12.1g	脂質 14.9g	15.8g	脂質 8.0g	9.1g	脂質 9.0g	9.8g	脂質 14.2g	15.0g	脂質 14.2g	15.0g	
炭水化物 18.4g	73.3g	炭水化物 15.4g	71.5g	炭水化物 14.6g	70.5g	炭水化物 16.1g	70.5g	炭水化物 16.3g	70.3g	炭水化物 16.3g	70.3g	
ナトリウム 825mg	1076mg	ナトリウム 847mg	1074mg	ナトリウム 686mg	913mg	ナトリウム 829mg	977mg	ナトリウム 784mg	932mg	ナトリウム 784mg	932mg	
食塩相当量 2.1g	2.7g	食塩相当量 2.2g	2.7g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 2.1g	2.5g	食塩相当量 2.0g	2.4g	食塩相当量 2.0g	2.4g	
合計	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	おかず	ご飯セツ
	エネルギー 621kcal	1404kcal	エネルギー 630kcal	1417kcal	エネルギー 616kcal	1397kcal	エネルギー 626kcal	1410kcal	エネルギー 651kcal	1424kcal	エネルギー 651kcal	1424kcal
	たんぱく質 40.2g	56.8g	たんぱく質 40.6g	57.2g	たんぱく質 39.3g	55.4g	たんぱく質 38.9g	55.7g	たんぱく質 39.5g	55.1g	たんぱく質 39.5g	55.1g
	脂質 29.3g	32.7g	脂質 29.4g	32.6g	脂質 27.7g	30.9g	脂質 29.7g	33.0g	脂質 32.7g	35.2g	脂質 32.7g	35.2g
炭水化物 49.8g	215.0g	炭水化物 51.7g	217.5g	炭水化物 50.5g	215.4g	炭水化物 47.4g	212.6g	炭水化物 47.2g	212.0g	炭水化物 47.2g	212.0g	
ナトリウム 2096mg	2801mg	ナトリウム 2189mg	2790mg	ナトリウム 2178mg	2798mg	ナトリウム 2178mg	2781mg	ナトリウム 2043mg	2644mg	ナトリウム 2043mg	2644mg	
食塩相当量 5.3g	7.1g	食塩相当量 5.6g	7.1g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー 818kcal	1601kcal	エネルギー 837kcal	1624kcal	エネルギー 815kcal	1596kcal	エネルギー 823kcal	1607kcal	エネルギー 850kcal	1623kcal	エネルギー 850kcal	1623kcal
	たんぱく質 47.9g	64.5g	たんぱく質 46.7g	63.3g	たんぱく質 47.2g	63.3g	たんぱく質 46.6g	63.4g	たんぱく質 47.4g	63.0g	たんぱく質 47.4g	63.0g
	脂質 36.3g	39.7g	脂質 36.5g	39.7g	脂質 34.7g	37.9g	脂質 36.7g	40.0g	脂質 39.7g	42.2g	脂質 39.7g	42.2g
	炭水化物 77.6g	242.8g	炭水化物 83.6g	249.4g	炭水化物 78.7g	243.6g	炭水化物 75.2g	240.4g	炭水化物 75.4g	240.2g	炭水化物 75.4g	240.2g
ナトリウム 2172mg	2877mg	ナトリウム 2263mg	2864mg	ナトリウム 2254mg	2874mg	ナトリウム 2254mg	2857mg	ナトリウム 2119mg	2720mg	ナトリウム 2119mg	2720mg	
食塩相当量 5.5g	7.3g	食塩相当量 5.8g	7.3g	食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.4g	7.0g	食塩相当量 5.4g	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。