

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	三井等煮	★ごはん150g	干草焼き	卵	★ごはん150g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦			
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	小車麩煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	乳麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦			
	大根とひじきのうま煮	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	コンニャクのあおさ炒め	卵乳麦	コールスローサラダ	スーパージャベツ	卵麦	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦			
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★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	おかず	ご飯セット			
エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	182kcal	444kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal	
たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	9.9g	15.5g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.9g	
脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	9.5g	10.5g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.4g	9.0g	
炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	13.3g	68.5g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.5g	69.8g	
ナトリウム	630mg	881mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	598mg	828mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	591mg	818mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	麦	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦			
	こんがりハンバーグ	麦	きのこソテー	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦			
	ケチャップ(小袋)	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦			
	人参グラッセ	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦			
	ブロッコリーの煮物	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦			
白菜のごま味噌和え	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦				
★すまし汁(鰯系玉子・えのき)	卵麦	★すまし汁(鰯系玉子・えのき)		★すまし汁(鰯系玉子・えのき)		★すまし汁(鰯系玉子・えのき)		★すまし汁(鰯系玉子・えのき)		★すまし汁(鰯系玉子・えのき)		★すまし汁(鰯系玉子・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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	237kcal	496kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	260kcal	522kcal	
たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.4g	21.7g	たんぱく質	15.8g	21.5g	
脂質	12.5g	13.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	14.3g	15.2g	
炭水化物	18.5g	72.5g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.1g	69.9g	炭水化物	17.0g	72.7g	
ナトリウム	763mg	928mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	650mg	876mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎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		◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	卵	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	麦		
	法蓮草の煮ひたし	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	麦			
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	麦			
	野菜のパジルチーズ焼き	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	麦			
	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	麦			
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	188kcal	442kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	
たんぱく質	17.1g	22.2g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.7g	
脂質	8.5g	9.3g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	10.0g	10.7g	
炭水化物	15.7g	70.6g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	19.3g	73.7g	炭水化物	15.8g	70.5g	
ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	604mg	856mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	783mg	930mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	632kcal	1402kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	619kcal	1401kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	626kcal	1412kcal
	たんぱく質	40.8g	56.3g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	41.8g	58.2g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	39.4g	56.1g
	脂質	30.6g	33.5g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	31.9g	34.6g	脂質	30.2g	33.5g	脂質	31.7g	34.9g
	炭水化物	47.3g	211.1g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	36.9g	203.2g	炭水化物	52.3g	217.5g	炭水化物	47.3g	213.0g
ナトリウム	2050mg	2693mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1888mg	2597mg	ナトリウム	2168mg	2770mg	ナトリウム	2024mg	2624mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.7g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1600kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	816kcal	1598kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal	エネルギー	827kcal	1613kcal
	たんぱく質	47.7g	63.2g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	49.5g	65.9g	たんぱく質	47.3g	63.7g	たんぱく質	46.8g	63.5g
	脂質	37.6g	40.5g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	38.9g	41.6g	脂質	37.2g	40.5g	脂質	38.7g	41.9g
	炭水化物	76.2g	240.0g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	64.7g	231.0g	炭水化物	80.5g	245.7g	炭水化物	76.2g	241.9g
	ナトリウム	2124mg	2767mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1964mg	2673mg	ナトリウム	2244mg	2846mg	ナトリウム	2101mg	2701mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g	

※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。