

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんとどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	麦	チキンアラビアータ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦		
	レンコンとフギの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソースマヨ	卵	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	麦		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	卵	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	165kcal	424kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	
たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	
脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	10.3g	
炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	
ナトリウム	641mg	831mg	ナトリウム	602mg	749mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	759mg	985mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	サウラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のムニエル	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦		
	フロッコリー	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	タルタルソース(小袋)	卵	菜の花	麦	切干大根としらすの煮物	麦		
	豆腐のあっさりカレー	麦	キャベツの土佐煮	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	キャベツのピーナツ和え	麦		
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	キャロットラペ	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	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	272kcal	526kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	エネルギー	229kcal	502kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	
たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	12.4g	17.5g	
脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	
炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	14.8g	69.8g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	17.6g	72.0g	
ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	727mg	979mg	ナトリウム	555mg	781mg	ナトリウム	717mg	865mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵	インゲンソテー	乳	コーンバター	乳	ピーマンソテー	卵	ピーマンのおかか和え	麦		
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮ひたし	麦	中華うま煮	卵	ごぼう大豆	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵	若芽と油揚げのおひたし	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	201kcal	467kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	250kcal	512kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	
たんぱく質	14.7g	20.5g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	17.9g	23.6g	
脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	9.9g	10.8g	
炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	10.2g	66.1g	炭水化物	14.3g	69.5g	炭水化物	16.8g	72.9g	
ナトリウム	774mg	1000mg	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	791mg	1021mg	ナトリウム	705mg	932mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
合計	エネルギー	638kcal	1417kcal	エネルギー	611kcal	1390kcal	エネルギー	619kcal	1410kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal
	たんぱく質	40.4g	56.5g	たんぱく質	41.9g	58.1g	たんぱく質	39.5g	56.7g	たんぱく質	39.0g	55.7g
	脂質	32.6g	36.3g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.2g	35.6g	脂質	30.6g	33.9g
	炭水化物	46.6g	210.0g	炭水化物	40.0g	205.6g	炭水化物	42.0g	208.2g	炭水化物	52.4g	217.8g
	ナトリウム	2259mg	2823mg	ナトリウム	2152mg	2778mg	ナトリウム	2020mg	2648mg	ナトリウム	2181mg	2782mg
食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1614kcal	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	816kcal	1607kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal
	たんぱく質	48.1g	64.2g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	47.2g	64.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g
	脂質	39.6g	43.3g	脂質	38.5g	41.1g	脂質	39.2g	42.6g	脂質	37.6g	40.9g
	炭水化物	74.4g	237.8g	炭水化物	71.9g	237.5g	炭水化物	69.8g	236.0g	炭水化物	81.3g	246.7g
	ナトリウム	2335mg	2899mg	ナトリウム	2226mg	2852mg	ナトリウム	2096mg	2724mg	ナトリウム	2258mg	2859mg
食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.3g	7.0g	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。