

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17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	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	法蓮草ときこの和え物	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	ロースのオランダ煮	麦					
	★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・巻藪)	麦	★味噌汁(巻藪・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	150kcal	417kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	199kcal	472kcal	
たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.9g	14.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.6g	11.9g	
脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	8.8g	9.9g	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	12.6g	67.6g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	15.5g	71.3g	
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	772mg	999mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	584mg	810mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	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	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦	赤魚の幽庵焼	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	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	人参クラッセ	乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	塩枝豆	卵乳麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	もすくの酢の物	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)		和風サラダ	卵	★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(豆腐・しめじ)				★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	237kcal	494kcal	エネルギー	189kcal	449kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	エネルギー	216kcal	475kcal	
たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	13.2g	18.7g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	22.4g	27.6g	
脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.9g	
炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	17.7g	72.4g	炭水化物	10.9g	65.3g	
ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	735mg	962mg	ナトリウム	682mg	829mg	ナトリウム	760mg	925mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	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かつ	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	デンゲン菜ソテー	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	野菜のバジルチーズ焼き	乳麦	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)		切干大根としらすの煮物	麦	切干と菜の花のおひたし	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)						
★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	281kcal	538kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	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	16.9g	22.2g	たんぱく質	17.2g	23.1g	たんぱく質	11.2g	16.3g	
脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	12.9g	14.5g	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	15.6g	70.9g	炭水化物	17.4g	72.4g	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	627mg	879mg	ナトリウム	752mg	1003mg	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	1.6g	2.2g	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	648kcal	1419kcal	エネルギー	620kcal	1404kcal	エネルギー	646kcal	1435kcal	エネルギー	614kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	39.0g	55.6g	たんぱく質	40.3g	57.2g	たんぱく質	39.2g	55.8g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	31.3g	34.7g	脂質	30.5g	33.9g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	50.2g	214.5g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	43.6g	208.9g	炭水化物	52.8g	218.4g	炭水化物	42.4g	207.5g
ナトリウム	2189mg	2815mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2134mg	2840mg	ナトリウム	1983mg	2608mg	ナトリウム	2113mg	2732mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	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	845kcal	1616kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal	エネルギー	853kcal	1642kcal	エネルギー	815kcal	1603kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	46.4g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.2g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	38.3g	41.7g	脂質	37.6g	41.0g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	82.1g	246.4g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	71.8g	237.1g	炭水化物	84.7g	250.3g	炭水化物	71.3g	236.4g
	ナトリウム	2263mg	2889mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2210mg	2916mg	ナトリウム	2057mg	2682mg	ナトリウム	2190mg	2809mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

お食事の作り方

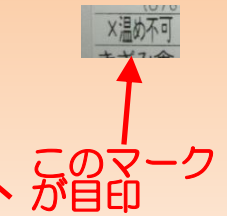


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。