

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24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	オムレツ	寄せ豆腐のうすあん	白菜とがんもの煮物	大豆とウインナーのトマト煮	里芋のかに風あんかけ	ホワイトソース	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	鶏肉ピーマン炒め	人参の炒り煮
	湯葉と枝豆の梅おからサラダ	卵麦か	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	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)
	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
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	白身魚の生姜煮	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	サワラのエスカベッシュ	鶏肉の味噌焼	食べるトマトスープ	菜の花	油揚げの玉子とじ	豚肉と大根の煮物	人参クラッセ
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)
	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
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g
	★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	チキンカレーのルー	アジの照焼	鶏肉ときのこのバター醤油	ブリの磯辺焼	フロッコリー	麩の野菜あんかけ	さつま揚げの味噌炒め	塩ゆでアスパラ	炒り豆腐
	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 249kcal	503kcal	
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	チキンカレーのルー	アジの照焼	鶏肉ときのこのバター醤油	ブリの磯辺焼	フロッコリー	麩の野菜あんかけ	さつま揚げの味噌炒め	塩ゆでアスパラ	炒り豆腐
	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)
	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 249kcal	503kcal
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
	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 631kcal	1404kcal
	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 41.0g	56.6g
	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 32.8g	35.3g
	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 41.2g	206.0g
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 830kcal	1603kcal
	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 48.9g	64.5g
	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 39.8g	42.3g
	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 69.4g	234.2g
	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 2121mg	2722mg

## お食事の作り方

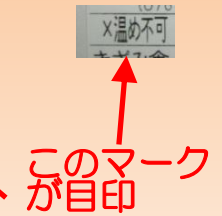


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。