

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1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	麦	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦			
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	小麦	小車麩煮	小麦	ひき肉のエスニック炒め	小麦	大豆とごぼうの煮物	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	ひじきと白菜の生姜和え	小麦				
	大根とひじきのうま煮	小麦	コンニャクのおおさ炒め	小麦	なすの中華風南蛮漬け	小麦	★スープキャベツ	小麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	小麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	小麦				
	中華キャベツ	小麦	大豆とトマトのマリネサラダ	小麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	小麦	★味噌汁(白菜・人参)	小麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	小麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	小麦				
	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				
	エネルギー	156kcal	411kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal	
	たんぱく質	8.9g	14.2g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.9g	
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.4g	9.0g	
	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.5g	69.8g	
	ナトリウム	577mg	828mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	591mg	818mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	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	麦	★ごはん150g	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦			
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	小麦	きのこソテー	小麦	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	小麦	鯖の磯辺焼	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦				
	ミックソテー	小麦	マカロニと法蓮草のソテー	小麦	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	小麦	鯖の磯辺焼	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦				
	キャベツの麻婆あんかけ	小麦	切干と人参のハリハリ	小麦	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	小麦	鯖の磯辺焼	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦				
	若芽と油揚げのおひたし	小麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	小麦	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	小麦	鯖の磯辺焼	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦				
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	小麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	小麦	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	小麦	鯖の磯辺焼	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦				
	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				
	エネルギー	261kcal	520kcal	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	17.7g	22.8g	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	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.8g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	14.3g	15.2g	
炭水化物	11.6g	65.6g	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	770mg	935mg	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	2.0g	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	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g						
	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g						
	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g						
	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g						
	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g						
	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g						
	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g						
	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g						
	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g						
	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎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	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん150g	白身魚の竜田揚						
	ホッケの幽庵焼	小麦	豚生姜焼き丼の具	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	小麦	白身魚の竜田揚	小麦						
	ピーマンのおかか和え	小麦	白菜と麩の玉子とじ	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	小麦	白身魚の竜田揚	小麦						
	鶏むね肉のキムチ炒め	小麦	菜の花としめじの和え物	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	小麦	白身魚の竜田揚	小麦						
	じゃがいものり塩炒め	小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	小麦	白身魚の竜田揚	小麦						
	★味噌汁(白菜・なめこ)	小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	小麦	白身魚の竜田揚	小麦						
	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						
	エネルギー	205kcal	461kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	203kcal	459kcal	エネルギー	193kcal	447kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.6g	20.7g	
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	10.0g	10.7g	
炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	19.4g	73.8g	炭水化物	15.8g	70.5g		
ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	614mg	866mg	ナトリウム	924mg	1072mg	ナトリウム	783mg	930mg		
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	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				
	エネルギー	622kcal	1392kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	632kcal	1416kcal	エネルギー	626kcal	1412kcal	
	たんぱく質	42.2g	57.7g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.1g	55.5g	たんぱく質	39.4g	56.1g	
	脂質	30.8g	33.7g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	31.7g	34.9g	
	炭水化物	41.2g	205.0g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	43.1g	209.4g	炭水化物	52.4g	217.6g	炭水化物	47.3g	213.0g	
	ナトリウム	2020mg	2663mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1907mg	2616mg	ナトリウム	2167mg	2769mg	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	4.8g	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	820kcal	1590kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	830kcal	1612kcal	エネルギー	831kcal	1615kcal	エネルギー	827kcal	1613kcal
	たんぱく質	49.1g	64.6g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.5g	
	脂質	37.8g	40.7g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	38.7g	41.9g	
炭水化物	70.1g	233.9g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	70.9g	237.2g	炭水化物	80.6g	245.8g	炭水化物	76.2g	241.9g		
ナトリウム	2094mg	2737mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1983mg	2692mg	ナトリウム	2243mg	2845mg	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	5.0g	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

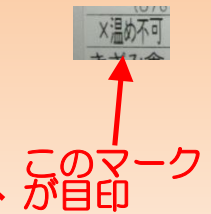


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。