

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦					
	竹輪のごま炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	油揚げの玉子とし	卵乳麦					
	カリフラワーの甘酢漬け	麦	人参とコンニャクのツナマヨ和え	卵乳麦	カリフラワーのピーマン味噌和え	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦					
	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	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	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	185kcal	444kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	148kcal	408kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.1g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	6.6g	7.6g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.0g	71.5g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	12.9g	67.9g
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	660mg	808mg	ナトリウム	656mg	846mg	ナトリウム	583mg	811mg	ナトリウム	661mg	888mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	サウラの味噌煮	麦	大根と鶏肉の煮物	麦	メンチカツ	乳麦	ブリのごま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦	フロッコリー	麦	人参クラッセ	乳麦	法蓮草の煮びたし	麦					
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦	じゃがいものり塩炒め	乳麦	野菜のチリソース煮	麦					
	キヤロットラベ	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	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	248kcal	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	231kcal	487kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.0g	19.1g	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	15.7g	21.0g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	12.4g	13.7g	脂質	12.3g	13.0g
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	17.5g	71.5g	炭水化物	12.9g	68.1g
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	589mg	815mg	ナトリウム	709mg	874mg	ナトリウム	722mg	894mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
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		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏の柚子胡椒焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風きのこあん	麦					
	インゲンソテー	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	うま塩キャベツ	麦	ひとくちがんも煮	麦					
	大根とごぼうの甘酢煮	麦	切干大根の中華和え	麦	インゲンの生葉炒め	麦	大根とひじきのうま煮	麦	和風サラダ	卵麦					
	法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	若芽としらすのおひたし	麦	三色野菜ナムル	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	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	459kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	237kcal	501kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	16.0g	21.7g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	14.2g	15.1g
炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.4g	68.1g	炭水化物	11.3g	67.4g	
ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	736mg	963mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	768mg	994mg	ナトリウム	728mg	955mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	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					
	エネルギー	618kcal	1390kcal	エネルギー	646kcal	1419kcal	エネルギー	639kcal	1425kcal	エネルギー	653kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.5g	56.2g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	40.8g	56.7g	たんぱく質	41.4g	57.8g
	脂質	29.5g	32.0g	脂質	32.7g	35.2g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	33.2g	36.2g	脂質	33.1g	35.7g
	炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	48.9g	213.6g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	46.4g	210.8g	炭水化物	37.1g	203.4g
	ナトリウム	2212mg	2838mg	ナトリウム	2180mg	2781mg	ナトリウム	2038mg	2682mg	ナトリウム	2060mg	2679mg	ナトリウム	2111mg	2737mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	843kcal	1616kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	823kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.2g	63.9g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	47.5g	63.9g
	脂質	36.6g	39.1g	脂質	39.7g	42.2g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	40.2g	43.2g	脂質	40.2g	42.8g
	炭水化物	75.9g	241.0g	炭水化物	76.7g	241.4g	炭水化物	80.3g	244.8g	炭水化物	75.3g	239.7g	炭水化物	69.0g	235.3g
	ナトリウム	2286mg	2912mg	ナトリウム	2256mg	2857mg	ナトリウム	2115mg	2759mg	ナトリウム	2134mg	2753mg	ナトリウム	2185mg	2811mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g

※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

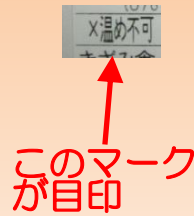


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。