

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15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	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	麦	チキンアラビータ	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	160kcal	419kcal	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	8.4g	13.7g	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	6.5g	7.8g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	10.3g
	炭水化物	16.3g	70.8g	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	659mg	849mg	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	1.7g	2.2g	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)	卵麦	菜の花	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
	豆腐のあっさりカレー	煮込み 乳麦	野菜の生姜醤油揚げ	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	キャベツのピーナッツ和え	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	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦		
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦			★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	272kcal	526kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	230kcal	503kcal	エネルギー	228kcal	482kcal
	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	15.2g	20.4g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	12.5g	17.6g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	12.0g	11.9g
炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	17.8g	72.2g	
ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	783mg	1035mg	ナトリウム	555mg	781mg	ナトリウム	719mg	867mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	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	卵麦	インゲンソテー	乳麦	スパソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	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	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	切干大根としらすの煮物	麦		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	カリフラワーのピクルス	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦		
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦		
	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	200kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	236kcal	500kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	17.9g	23.6g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	10.2g	66.1g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	16.8g	72.9g	
ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	692mg	922mg	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	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	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	632kcal	1411kcal	エネルギー	615kcal	1394kcal	エネルギー	629kcal	1420kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal
	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	40.2g	57.4g	たんぱく質	39.1g	55.8g
	脂質	31.3g	35.0g	脂質	31.3g	33.9g	脂質	32.7g	36.1g	脂質	30.6g	33.9g
	炭水化物	47.7g	211.1g	炭水化物	42.0g	207.6g	炭水化物	42.6g	208.8g	炭水化物	52.6g	218.0g
	ナトリウム	2275mg	2839mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	1921mg	2549mg	ナトリウム	2183mg	2784mg
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	822kcal	1601kcal	エネルギー	826kcal	1617kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal
	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	47.9g	65.1g	たんぱく質	46.5g	63.2g
	脂質	38.3g	42.0g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	39.7g	43.1g	脂質	37.6g	40.9g
	炭水化物	75.5g	238.9g	炭水化物	73.9g	239.5g	炭水化物	70.4g	236.6g	炭水化物	81.5g	246.9g
	ナトリウム	2351mg	2915mg	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	1997mg	2625mg	ナトリウム	2260mg	2861mg
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g

## お食事の作り方

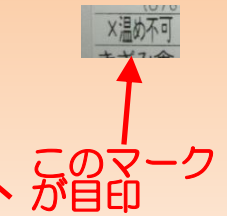


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。