

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	大豆と椎茸の煮物	卵	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	卵麦					
	豚肉ときのこの炒め物	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	法蓮草のおひたし	中華キャベツ	麦	麦					
	菜の花とツナの辛子和え	麦	★味噌汁(若芽・揚げ)	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	麦					
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦			★味噌汁(えのき・切干)										
	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	464kcal	エネルギー	196kcal	462kcal	エネルギー	197kcal	452kcal	エネルギー	168kcal	427kcal	エネルギー	152kcal	419kcal	
たんぱく質	15.0g	20.3g	たんぱく質	13.7g	19.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g	
脂質	10.0g	11.3g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g	
炭水化物	15.5g	70.0g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	14.1g	68.3g	炭水化物	17.7g	71.7g	炭水化物	17.4g	73.3g	
ナトリウム	687mg	877mg	ナトリウム	684mg	935mg	ナトリウム	745mg	971mg	ナトリウム	774mg	939mg	ナトリウム	488mg	715mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	サウラのごま焼	★ごはん150g	大根とつくねの煮物	★ごはん150g	ホイコーロー					
	鶏肉のマーナレード煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	ビーマンソーテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	麦						
	バジルマカロニ	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	麦						
	食べるトースト	乳麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦						
	わかめとパプリカの和え物	麦			★すまし汁(若芽・豆腐)	麦			★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦					
★味噌汁(豆腐・小松菜)															
	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	462kcal	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	
たんぱく質	10.9g	16.5g	たんぱく質	15.3g	20.3g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.2g	20.5g	
脂質	9.2g	10.2g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	11.9g	65.9g	炭水化物	15.4g	69.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	18.3g	73.5g	
ナトリウム	752mg	982mg	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	795mg	968mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	809mg	981mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
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		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	ブリの塩焼					
	ホッケの照焼	麦	塩ゆでアスパラ	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	麦	麦						
	塩枝豆	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	麦						
	油揚げの玉子とじ	卵麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	麦						
	切干大根のパンパンジー	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦			★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦					
★味噌汁(揚げ・しめじ)															
	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	199kcal	465kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	506kcal	
たんぱく質	17.3g	23.2g	たんぱく質	10.2g	15.9g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	17.0g	22.8g	
脂質	9.5g	11.1g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.2g	14.8g	脂質	13.0g	14.6g	
炭水化物	10.5g	65.4g	炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	11.9g	66.8g	
ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	758mg	984mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	633mg	859mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	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	2.2g	
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	604kcal	1391kcal	エネルギー	615kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	605kcal	1387kcal	エネルギー	627kcal	1416kcal
	たんぱく質	43.2g	60.0g	たんぱく質	39.2g	55.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	38.9g	55.9g
	脂質	28.7g	32.6g	脂質	31.7g	35.0g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	28.2g	31.9g	脂質	30.6g	34.0g
	炭水化物	44.2g	208.8g	炭水化物	44.4g	209.1g	炭水化物	43.4g	207.2g	炭水化物	50.3g	214.2g	炭水化物	47.6g	213.6g
ナトリウム	2075mg	2721mg	ナトリウム	2219mg	2794mg	ナトリウム	2213mg	2841mg	ナトリウム	2147mg	2767mg	ナトリウム	1930mg	2555mg	
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1598kcal	エネルギー	812kcal	1594kcal	エネルギー	827kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1594kcal	エネルギー	824kcal	1613kcal
	たんぱく質	49.3g	66.1g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.6g
	脂質	35.8g	39.7g	脂質	38.7g	42.0g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	35.3g	39.0g	脂質	37.6g	41.0g
	炭水化物	76.1g	240.7g	炭水化物	72.2g	236.9g	炭水化物	72.3g	236.1g	炭水化物	82.2g	246.1g	炭水化物	75.4g	241.4g
	ナトリウム	2149mg	2795mg	ナトリウム	2245mg	2870mg	ナトリウム	2290mg	2918mg	ナトリウム	2221mg	2841mg	ナトリウム	2006mg	2631mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g	

※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

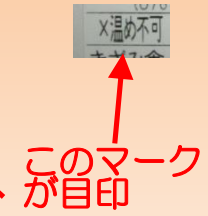


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。