（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

注文締切：1/7（火）

朝食

1月20日（月）			1月21日（火）			1月22日（水）			1月23日（木）			1月24日（金）		
★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	千草焼き		卵	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	厚焼玉子		卵麦
大根とひじきのうま煮		麦	コンニャクのあおさ炒め		麦	蒸し鶏と春雨の炒め物		麦	竹の子のカレーそぼろ炒め		乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦
キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	大豆とトマトのマリネサラダ			コールスローサラダ		卵乳麦	大根の甘酢漬け			白菜のおかかポン酢和え		麦
★味噌汁（若芽・しめじ）			★味噌汁（揚げ・白菜）			★味噌汁（豆腐・小松菜）			★味噌汁（巻麩・揚げ）		麦	★味噌汁（揚げ・キャベツ）		
	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	188kcal	443kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	161kcal	429kcal
たんぱく質	10.6g	15.9g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	8.6g	14.5g
脂質	10.2g	11.0g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.5g	9.1g
炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	15.0g	70.3g
ナトリウム	692mg	943mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	557mg	783mg	ナトリウム	717mg	944mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g

昼食

1月20日（月）			1月21日（火）			1月22日（水）			1月23日（木）			1月24日（金）		
★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
こんがりハンバーグ		乳麦	赤魚のカレー揚げ		麦	鶏肉のごま焼き		麦	鯖の磯辺焼き		麦	ホイコーロー		麦落
ケチャップ（小袋）			きのこソテー		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	法蓮草の煮びたし		麦	麩の野菜あんかけ		麦
オクラのペペロンチーノ			鶏肉の青じそ南蛮		麦	大根の柚香煮		麦	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	インゲンのごま和え		麦
ブロッコリーの煮物		麦	菜の花の菜種和え		卵麦	じゃが芋の中華風サラダ		麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦
白菜のごま味噌和え			★味噌汁（しめじ・切干）			★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		麦	★味噌汁（白菜・人参）					
★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	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	256kcal	520kcal	エネルギー	268kcal	525kcal	エネルギー	234kcal	496kcal
たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	14.1g	19.8g
脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	12.1g	13.0g
炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	17.4g	73.5g	炭水化物	14.5g	69.5g	炭水化物	17.7g	73.4g
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	802mg	1030mg	ナトリウム	706mg	932mg
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g

間食

1月20日（月）	1月21日（火）	1月22日（水）	1月23日（木）	1月24日（金）
◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g
◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g

夕食

1月20日（月）			1月21日（火）			1月22日（水）			1月23日（木）			1月24日（金）		
★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
ホッケの幽庵焼		麦	肉丼の具		麦	サワラのバジルオリーブ焼			ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	白身魚の竜田揚		麦
平さやいんげん			さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	人参のレモン煮		乳麦	インゲンソテー		乳麦	ブロッコリー		
鶏じゃが煮		麦落	キャベツのピーナッツ和え		麦落	高野豆腐と鶏肉の煮物		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦
菜の花とツナの辛子和え		麦	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	オクラとコーンのおろし和え		麦	バンバンジーサラダ		乳麦	野菜のピーナッツ和え		麦落
★味噌汁（白菜・なめこ）						★味噌汁（若芽・白菜）			★味噌汁（若芽・なめこ）			★すまし汁（えのき・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	194kcal	450kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	230kcal	485kcal	エネルギー	227kcal	483kcal
たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	14.1g	19.3g	たんぱく質	17.4g	22.6g
脂質	6.3g	7.1g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	21.8g	76.0g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	24.2g	79.1g	炭水化物	17.8g	72.7g
ナトリウム	638mg	866mg	ナトリウム	839mg	987mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	783mg	1035mg	ナトリウム	806mg	953mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	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	623kcal	1393kcal	エネルギー	654kcal	1430kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	647kcal	1432kcal	エネルギー	622kcal	1408kcal
たんぱく質	41.7g	57.3g	たんぱく質	40.3g	56.3g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.1g	55.6g	たんぱく質	40.1g	56.9g
脂質	29.8g	32.7g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.8g	35.5g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	29.3g	32.5g
炭水化物	48.2g	212.2g	炭水化物	51.4g	215.2g	炭水化物	43.5g	209.8g	炭水化物	53.3g	219.0g	炭水化物	50.5g	216.4g
ナトリウム	2072mg	2716mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	1946mg	2655mg	ナトリウム	2142mg	2848mg	ナトリウム	2229mg	2829mg
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g

合計（間食込）

エネルギー	821kcal	1591kcal	エネルギー	855kcal	1631kcal	エネルギー	829kcal	1611kcal	エネルギー	846kcal	1631kcal	エネルギー	823kcal	1609kcal
たんぱく質	48.6g	64.2g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.0g	63.5g	たんぱく質	47.5g	64.3g
脂質	36.8g	39.7g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.8g	42.5g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	36.3g	39.5g
炭水化物	77.1g	241.1g	炭水化物	80.3g	244.1g	炭水化物	71.3g	237.6g	炭水化物	81.5g	247.2g	炭水化物	79.4g	245.3g
ナトリウム	2146mg	2790mg	ナトリウム	2197mg	2798mg	ナトリウム	2022mg	2731mg	ナトリウム	2218mg	2924mg	ナトリウム	2306mg	2906mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g

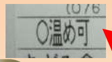
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

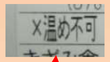
お食事の作り方

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。



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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。