

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：1/21 (火)

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)				
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★ずまし汁(豆腐・えのき)		卵乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★ずまし汁(えのき・おつゆ麩)		卵乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g かんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 麦 麦 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	419kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	167kcal	440kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	
	たんぱく質	8.7g	13.8g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	13.0g	19.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g	
	脂質	7.8g	8.6g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	8.7g	10.3g	
	炭水化物	15.0g	69.2g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	9.8g	65.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	
	ナトリウム	641mg	789mg	ナトリウム	581mg	728mg	ナトリウム	677mg	903mg	ナトリウム	759mg	985mg	
	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
	エネルギー	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	236kcal	498kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	15.8g	21.4g	たんぱく質	12.4g	17.5g	
脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	12.0g	12.8g		
炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	72.4g	炭水化物	19.1g	74.3g	炭水化物	17.6g	72.0g		
ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	951mg	ナトリウム	747mg	977mg	ナトリウム	717mg	865mg		
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g		
合計	エネルギー	652kcal	1431kcal	エネルギー	619kcal	1387kcal	エネルギー	617kcal	1408kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★ずまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 鶏じゃが煮 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 麦 麦 卵乳麦		
	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	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	236kcal	498kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	15.8g	21.4g	たんぱく質	12.4g	17.5g	
	脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	12.0g	12.8g	
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	72.4g	炭水化物	19.1g	74.3g	炭水化物	17.6g	72.0g	
	ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	951mg	ナトリウム	747mg	977mg	ナトリウム	717mg	865mg	
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
	合計	エネルギー	652kcal	1431kcal	エネルギー	619kcal	1387kcal	エネルギー	617kcal	1408kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal
	間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
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		217kcal	483kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	
たんぱく質		14.8g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	15.4g	20.7g	たんぱく質	17.9g	23.6g	
脂質		9.2g	10.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.9g	10.8g	
炭水化物		18.5g	73.4g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	9.4g	64.6g	炭水化物	16.7g	72.8g	
ナトリウム		838mg	1065mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	764mg	936mg	ナトリウム	688mg	915mg	
食塩相当量		2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計		エネルギー	652kcal	1431kcal	エネルギー	619kcal	1387kcal	エネルギー	617kcal	1408kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal
夕食		★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え ★ずまし汁(若芽・おつゆ麩)		麦 卵乳麦 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	217kcal	483kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	
	たんぱく質	14.8g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	15.4g	20.7g	たんぱく質	17.9g	23.6g	
	脂質	9.2g	10.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.9g	10.8g	
	炭水化物	18.5g	73.4g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	9.4g	64.6g	炭水化物	16.7g	72.8g	
	ナトリウム	838mg	1065mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	764mg	936mg	ナトリウム	688mg	915mg	
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
	合計	エネルギー	652kcal	1431kcal	エネルギー	619kcal	1387kcal	エネルギー	617kcal	1408kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal
	合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え ★ずまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え ★ずまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ カリフラワーの柚子味噌和え ★ずまし汁(若芽・豆腐)	
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		853kcal	1632kcal	エネルギー	826kcal	1594kcal	エネルギー	814kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	
たんぱく質		47.0g	63.2g	たんぱく質	47.5g	63.0g	たんぱく質	51.9g	69.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	
脂質		39.3g	43.0g	脂質	37.3g	39.6g	脂質	38.0g	41.4g	脂質	37.6g	40.9g	
炭水化物		78.7g	242.3g	炭水化物	74.8g	239.6g	炭水化物	66.1g	232.3g	炭水化物	81.2g	246.6g	
ナトリウム		2312mg	2877mg	ナトリウム	2050mg	2677mg	ナトリウム	2264mg	2892mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	
食塩相当量		5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計		エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	826kcal	1594kcal	エネルギー	814kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal

※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

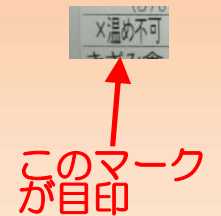


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。