

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：1/28 (火)

	2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 白菜とがんも煮物 人参の炒り煮 高野豆腐の洋風炒り煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め フロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ミートインオムレツ ふぎと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	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	193kcal	454kcal	166kcal	432kcal	161kcal	429kcal	168kcal	435kcal	156kcal	412kcal
	たんぱく質	10.9g	16.3g	10.8g	16.7g	10.2g	16.2g	11.0g	16.8g	5.5g	10.8g
	脂質	8.0g	9.0g	8.7g	10.3g	8.1g	9.7g	5.3g	6.9g	7.1g	7.8g
炭水化物	20.6g	75.7g	12.5g	67.4g	12.8g	67.9g	19.0g	74.0g	17.6g	72.8g	
ナトリウム	598mg	826mg	669mg	895mg	543mg	772mg	732mg	959mg	545mg	717mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	1.4g	2.0g	1.9g	2.4g	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g フリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	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	204kcal	466kcal	243kcal	505kcal	173kcal	427kcal	197kcal	456kcal	251kcal	517kcal
	たんぱく質	15.3g	21.0g	12.5g	18.1g	13.6g	18.8g	13.4g	18.6g	20.1g	25.9g
	脂質	11.2g	12.1g	12.7g	13.7g	5.9g	6.7g	8.9g	10.2g	13.3g	14.9g
炭水化物	9.6g	65.3g	17.8g	73.0g	15.0g	69.5g	16.9g	71.1g	11.7g	66.6g	
ナトリウム	710mg	936mg	720mg	950mg	867mg	1040mg	837mg	1002mg	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	2.2g	2.6g	2.1g	2.5g	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかつか フロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	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	243kcal	498kcal	211kcal	473kcal	278kcal	533kcal	267kcal	523kcal	214kcal	474kcal
	たんぱく質	13.1g	18.1g	16.6g	22.2g	16.1g	21.1g	14.7g	19.8g	14.6g	20.0g
	脂質	12.5g	13.3g	9.2g	10.1g	17.9g	18.7g	18.4g	19.2g	12.7g	13.7g
炭水化物	21.6g	76.3g	15.0g	70.5g	12.9g	67.3g	9.2g	64.1g	10.9g	65.9g	
ナトリウム	825mg	1052mg	635mg	861mg	726mg	952mg	594mg	822mg	662mg	890mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.6g	2.2g	1.8g	2.4g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	
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	640kcal	1418kcal	620kcal	1410kcal	612kcal	1389kcal	632kcal	1414kcal	621kcal	1403kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	39.9g	57.0g	39.9g	56.1g	39.1g	55.2g	40.2g	56.7g
	脂質	31.7g	34.4g	30.6g	34.1g	31.9g	35.1g	32.6g	36.3g	33.1g	36.4g
	炭水化物	51.8g	217.3g	45.3g	210.9g	40.7g	204.7g	45.1g	209.2g	40.2g	205.3g
ナトリウム	2133mg	2814mg	2024mg	2706mg	2136mg	2764mg	2163mg	2783mg	2031mg	2658mg	
食塩相当量	5.4g	7.2g	5.1g	6.9g	5.4g	7.0g	5.5g	7.0g	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1615kcal	827kcal	1617kcal	813kcal	1590kcal	831kcal	1613kcal	818kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	46.0g	63.1g	47.3g	63.5g	47.0g	63.1g	47.9g	64.4g
	脂質	38.7g	41.4g	37.7g	41.2g	38.9g	42.1g	39.6g	43.3g	40.1g	43.4g
	炭水化物	79.6g	245.1g	77.2g	242.8g	69.6g	233.6g	73.3g	237.4g	68.0g	233.1g
	ナトリウム	2209mg	2890mg	2098mg	2780mg	2213mg	2841mg	2239mg	2859mg	2107mg	2734mg
食塩相当量	5.6g	7.4g	5.3g	7.1g	5.6g	7.2g	5.7g	7.2g	5.4g	7.0g	

※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。