（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

注文締切：2/4（火）

	2月17日（月）			2月18日（火）			2月19日（水）			2月20日（木）			2月21日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	鶏じゃが煮		麦落	白身魚のしんじょう		卵麦	厚焼玉子		卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味		卵乳麦
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		乳麦	大豆とごぼうの煮物		麦	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	チキンアラビアータ		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	煮生酢		麦	若芽と蒲鉾の和え物		麦	大根の甘酢漬け			白菜の辛子柚子和え		麦	マリーネサラダ		卵乳麦
	★味噌汁（若芽・白菜）			★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		麦	★味噌汁（若芽・キャベツ）			★味噌汁（豆腐・なめこ）			★味噌汁（巻麩・揚げ）		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	192kcal	448kcal	エネルギー	182kcal	446kcal	エネルギー	152kcal	409kcal	エネルギー	189kcal	449kcal	エネルギー	177kcal	450kcal
	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	11.8g	17.4g	たんぱく質	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.3g	14.7g	たんぱく質	9.4g	15.7g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	10.0g	11.7g
	炭水化物	21.1g	76.1g	炭水化物	21.2g	77.3g	炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	12.9g	68.7g
	ナトリウム	723mg	975mg	ナトリウム	587mg	814mg	ナトリウム	669mg	921mg	ナトリウム	584mg	812mg	ナトリウム	687mg	913mg
	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏のカレー照煮込み		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の幽庵焼		麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ			ホッケの照焼		麦
	きのこソテー		乳麦	麩とえのきのさっと煮		麦	ピーマンのおかか和え			大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	塩枝豆		
	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	ネギ味噌炒め		麦	もずくの酢の物		麦	大根と鶏肉の味噌煮		麦
	菜の花の菜種和え		卵麦	★味噌汁（白菜・人参）			れんこんサラダ		卵麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	平さやいんげんのごまきな粉		
	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦				★味噌汁（揚げ・白菜）						★味噌汁（ひじき・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	204kcal	458kcal	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	240kcal	496kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	15.5g	21.3g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	19.9g	25.0g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.5g	11.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.3g	11.1g
	炭水化物	13.2g	67.6g	炭水化物	21.2g	76.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	16.2g	71.1g
	ナトリウム	878mg	1026mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	720mg	947mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	650mg	878mg
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	まぐろカツ		麦	ポークチャップ		乳	照焼チキン		麦	フリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ		乳麦
	うま塩キャベツ		麦か	油揚げと菜の花の煮物		麦	菜の花			人参のきんぴら		麦	菜の花のツナ炒め		卵乳麦か
	鶏肉と小松菜煮		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落
	オクラとコーンのおろし和え		麦	★すまし汁（若芽・豆腐）		麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落	ひじきとアサリのさっぱり煮		麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦
	★味噌汁（揚げ・しめじ）						★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★味噌汁（若芽・巻麩）		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	234kcal	500kcal	エネルギー	273kcal	527kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	232kcal	486kcal
	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	18.9g	24.1g	たんぱく質	17.9g	23.0g	たんぱく質	18.1g	23.8g	たんぱく質	11.9g	17.0g
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	15.6g	16.4g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	11.3g	12.1g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	21.1g	75.6g	炭水化物	12.8g	67.0g	炭水化物	16.1g	71.9g	炭水化物	19.8g	74.2g
	ナトリウム	607mg	833mg	ナトリウム	803mg	976mg	ナトリウム	679mg	827mg	ナトリウム	776mg	1027mg	ナトリウム	811mg	959mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	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	630kcal	1406kcal	エネルギー	661kcal	1436kcal	エネルギー	635kcal	1413kcal	エネルギー	659kcal	1437kcal	エネルギー	649kcal	1432kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	40.6g	56.4g	たんぱく質	40.3g	56.5g	たんぱく質	41.0g	57.3g	たんぱく質	41.2g	57.7g
	脂質	29.0g	32.2g	脂質	28.7g	31.2g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	33.1g	35.7g	脂質	31.6g	34.9g
	炭水化物	52.7g	217.0g	炭水化物	63.5g	229.1g	炭水化物	44.3g	208.8g	炭水化物	48.7g	214.4g	炭水化物	48.9g	214.0g
	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2080mg	2708mg	ナトリウム	2068mg	2695mg	ナトリウム	1974mg	2600mg	ナトリウム	2148mg	2750mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	6.9g
合計（間食込）	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	859kcal	1634kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	866kcal	1644kcal	エネルギー	850kcal	1633kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.3g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	47.1g	63.4g	たんぱく質	48.6g	65.1g
	脂質	36.1g	39.3g	脂質	35.7g	38.2g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	40.2g	42.8g	脂質	38.6g	41.9g
	炭水化物	84.6g	248.9g	炭水化物	92.4g	258.0g	炭水化物	72.1g	236.6g	炭水化物	80.6g	246.3g	炭水化物	77.8g	242.9g
	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	2154mg	2782mg	ナトリウム	2144mg	2771mg	ナトリウム	2048mg	2674mg	ナトリウム	2225mg	2827mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.1g

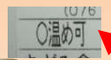
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

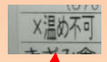
お食事の作り方

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。