

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：2/25 (火)

	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	白菜とがんもの煮物	えびと大豆のうま煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	和風ポトフ	和風ポトフ	豚肉とごぼうの煮物	豚肉とごぼうの煮物	
	竹輪のごま炒め	ぜんまいとミンチの煮物	大根とツナ炒め	大根とツナ炒め	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	和風ポトフ	和風ポトフ	鶏と小松菜のごま和え	鶏と小松菜のごま和え	
	カリフラワーの甘酢漬	法蓮草と油揚げの煮物	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	もすくの酢の物	もすくの酢の物	和風ポトフ	和風ポトフ	鶏と小松菜のごま和え	鶏と小松菜のごま和え	
	★味噌汁(若芽・巻麴)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・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	165kcal	427kcal	175kcal	429kcal	175kcal	441kcal	167kcal	431kcal	163kcal	425kcal	
たんぱく質	9.8g	15.5g	16.1g	21.2g	11.0g	16.8g	5.4g	11.1g	9.5g	15.2g	
脂質	7.2g	8.1g	5.4g	6.2g	8.6g	10.2g	8.5g	9.4g	7.0g	7.9g	
炭水化物	16.3g	72.1g	17.2g	71.4g	15.1g	70.0g	16.9g	73.0g	15.9g	71.6g	
ナトリウム	742mg	993mg	680mg	828mg	689mg	916mg	768mg	995mg	552mg	778mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.7g	2.1g	1.8g	2.3g	2.0g	2.5g	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	マーボ豆腐	マーボ豆腐	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	鶏肉とじゃが芋の昆布煮	鶏肉とじゃが芋の昆布煮	平さやいんげん	平さやいんげん	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	鶏と小松菜のごま和え	鶏と小松菜のごま和え	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンバスタ	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	
	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	
	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	237kcal	493kcal	239kcal	494kcal	217kcal	474kcal	206kcal	461kcal	205kcal	464kcal	
たんぱく質	17.2g	22.3g	13.8g	18.9g	9.9g	15.2g	16.0g	21.0g	11.4g	16.6g	
脂質	12.1g	12.9g	13.1g	13.9g	12.2g	13.0g	8.3g	9.1g	11.1g	12.4g	
炭水化物	13.7g	68.6g	17.0g	71.6g	17.5g	72.8g	15.8g	70.4g	15.8g	70.0g	
ナトリウム	747mg	975mg	784mg	1010mg	627mg	879mg	664mg	892mg	841mg	1006mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	2.0g	2.6g	1.6g	2.2g	1.7g	2.3g	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉の香草焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	ホッケの酒粕焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	
	人参グラッセ	鶏ミンチと小松菜の煮物	フロッコリー	フロッコリー	ミックスソテー	ミックスソテー	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	
	大根とごぼうの甘辛煮	切干と人参のハリハリ	インゲンの生姜炒め	インゲンの生姜炒め	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・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	221kcal	475kcal	217kcal	481kcal	250kcal	511kcal	267kcal	523kcal	275kcal	531kcal	
たんぱく質	15.2g	20.3g	15.2g	20.8g	18.3g	23.7g	19.8g	25.0g	20.2g	25.3g	
脂質	12.8g	13.6g	10.4g	11.3g	11.7g	12.7g	16.0g	16.7g	14.5g	15.3g	
炭水化物	10.3g	64.7g	14.9g	71.0g	15.5g	70.6g	9.5g	64.4g	15.8g	70.5g	
ナトリウム	727mg	875mg	731mg	958mg	690mg	918mg	680mg	827mg	696mg	924mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	1.9g	2.4g	1.8g	2.3g	1.7g	2.1g	1.8g	2.4g	
合計	エネルギー	623kcal	1395kcal	631kcal	1404kcal	642kcal	1426kcal	640kcal	1415kcal	643kcal	1420kcal
	たんぱく質	42.2g	58.1g	45.1g	60.9g	39.2g	55.7g	41.2g	57.1g	41.1g	57.1g
	脂質	32.1g	34.6g	28.9g	31.4g	32.5g	35.9g	32.8g	35.2g	32.6g	35.6g
	炭水化物	40.3g	205.4g	49.1g	214.0g	48.1g	213.4g	42.2g	207.8g	47.5g	212.1g
	ナトリウム	2216mg	2843mg	2195mg	2796mg	2006mg	2713mg	2112mg	2714mg	2089mg	2708mg
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	828kcal	1601kcal	843kcal	1627kcal	838kcal	1613kcal	850kcal	1627kcal
	たんぱく質	48.3g	64.2g	52.8g	68.6g	46.6g	63.1g	48.1g	64.0g	47.2g	63.2g
	脂質	39.2g	41.7g	35.9g	38.4g	39.5g	42.9g	39.8g	42.2g	39.7g	42.7g
	炭水化物	72.2g	237.3g	76.9g	241.8g	77.0g	242.3g	71.1g	236.7g	79.4g	244.0g
	ナトリウム	2290mg	2917mg	2271mg	2872mg	2083mg	2790mg	2186mg	2788mg	2163mg	2782mg

※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

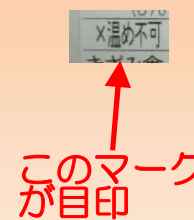


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。