

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：3/4 (火)

| | 3月17日(月) | | 3月18日(火) | | 3月19日(水) | | 3月20日(木) | | 3月21日(金) | | | | | | | |
|-------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | | | | | | |
| | ロールキャベツのスープ煮 | 鶏肉の青じそ南蛮 | 五色煮豆 | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | ブロッコリーの玉子とじ | 豚肉と大根の煮物 | がんとどきの含め煮 | チキンアラビヤータ | 白身魚のしんじょう | | | | | | |
| | ★味噌汁(揚げ・なめこ) | ★ずまし汁(えのき・おつゆ) | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | | | | | | |
| | 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 | 431kcal | エネルギー | 154kcal | 410kcal | エネルギー | 167kcal | 440kcal | エネルギー | 184kcal | 450kcal | エネルギー | 166kcal | 430kcal | |
| | たんぱく質 | 8.7g | 14.5g | たんぱく質 | 12.1g | 17.3g | たんぱく質 | 13.0g | 19.3g | たんぱく質 | 8.7g | 14.6g | たんぱく質 | 10.0g | 15.6g | |
| | 脂質 | 7.8g | 9.4g | 脂質 | 5.5g | 6.2g | 脂質 | 8.1g | 9.8g | 脂質 | 8.7g | 10.3g | 脂質 | 7.2g | 8.1g | |
| | 炭水化物 | 15.0g | 69.9g | 炭水化物 | 15.0g | 69.9g | 炭水化物 | 8.1g | 9.8g | 炭水化物 | 8.7g | 10.3g | 炭水化物 | 16.0g | 72.1g | |
| | ナトリウム | 641mg | 868mg | ナトリウム | 599mg | 746mg | ナトリウム | 677mg | 903mg | ナトリウム | 759mg | 985mg | ナトリウム | 768mg | 995mg | |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 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 | 食塩相当量 | 2.0g | 2.5g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | サワラの磯辺焼 | ★ごはん150g | 豚肉と野菜の中華炒め | ★ごはん150g | 白身魚の味噌煮 | ★ごはん150g | 鶏のごまタレ煮 | ★ごはん150g | 豚肉ときのこのコンソメバター | | | | | | |
| | 人参のレモン煮 | 豆腐のあっさりカレー煮込み | 鶏肉ピーマン炒め | 大根の甘酢漬け | 人参のきんぴら | 鶏じゃが煮 | 菜の花 | 厚揚げとふきの煮物 | 高野豆腐の味噌煮 | | | | | | | |
| | ナスのおろし和え | ★ずまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★味噌汁(豆腐・巻麩) | ★味噌汁(豆腐・小松菜) | ★味噌汁(豆腐・小松菜) | ★ずまし汁(椎茸・豆腐) | ★ずまし汁(椎茸・豆腐) | ★ずまし汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(揚げ・小松菜) | | | | | | | |
| | 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 | 508kcal | エネルギー | 236kcal | 498kcal | エネルギー | 226kcal | 480kcal | エネルギー | 225kcal | 493kcal | |
| | たんぱく質 | 16.1g | 21.4g | たんぱく質 | 14.8g | 20.7g | たんぱく質 | 15.8g | 21.4g | たんぱく質 | 12.4g | 17.5g | たんぱく質 | 14.6g | 20.6g | |
| | 脂質 | 15.3g | 16.6g | 脂質 | 11.6g | 12.7g | 脂質 | 10.6g | 11.6g | 脂質 | 12.0g | 12.8g | 脂質 | 13.8g | 15.4g | |
| | 炭水化物 | 16.3g | 70.8g | 炭水化物 | 17.5g | 73.4g | 炭水化物 | 19.1g | 74.3g | 炭水化物 | 17.6g | 72.0g | 炭水化物 | 11.3g | 66.4g | |
| | ナトリウム | 756mg | 946mg | ナトリウム | 723mg | 950mg | ナトリウム | 747mg | 977mg | ナトリウム | 717mg | 865mg | ナトリウム | 698mg | 927mg | |
| | 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 | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | |
| 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 | | | | | | |
| | ◎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 | ◎牛乳180g | ◎オレンジ200g | | | | | | |
| | 鶏肉としめじのケチャップ煮 | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | ★ずまし汁(豆腐・えのき) | 鶏肉としめじのケチャップ煮 | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | ★ずまし汁(豆腐・えのき) | 鶏肉としめじのケチャップ煮 | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | | | | | | |
| | 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 | 471kcal | エネルギー | 221kcal | 477kcal | エネルギー | 214kcal | 470kcal | エネルギー | 236kcal | 500kcal | エネルギー | 244kcal | 498kcal | |
| | たんぱく質 | 14.9g | 20.0g | 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 | たんぱく質 | 15.2g | 20.4g | |
| | 脂質 | 8.7g | 9.5g | 脂質 | 13.1g | 13.9g | 脂質 | 12.3g | 13.0g | 脂質 | 9.9g | 10.8g | 脂質 | 10.6g | 11.4g | |
| | 炭水化物 | 19.4g | 73.6g | 炭水化物 | 10.3g | 65.3g | 炭水化物 | 9.4g | 64.6g | 炭水化物 | 16.7g | 72.8g | 炭水化物 | 19.8g | 74.3g | |
| | ナトリウム | 882mg | 1030mg | ナトリウム | 672mg | 924mg | ナトリウム | 764mg | 936mg | ナトリウム | 688mg | 915mg | ナトリウム | 725mg | 898mg | |
| | 食塩相当量 | 2.2g | 2.6g | 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 | 食塩相当量 | 1.8g | 2.3g | |
| 夕食 | ★ごはん150g | 鶏肉としめじのケチャップ煮 | ★ごはん150g | ホッケのごま焼 | ★ごはん150g | 鶏肉の塩こうじ焼 | ★ごはん150g | アジの幽庵焼 | ★ごはん150g | 鶏肉とれんこんの照り煮 | | | | | | |
| | インゲンソテー | 切干と挽肉のオイスター炒め | 中華うま煮 | 卵乳麦か | ごぼう大豆 | 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) | | | | | | | |
| | ★ずまし汁(豆腐・えのき) | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★ずまし汁(若芽・おつゆ) | ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | ★ずまし汁(巻麩・キャベツ) | ★ずまし汁(巻麩・キャベツ) | ★ずまし汁(巻麩・キャベツ) | ★ずまし汁(巻麩・キャベツ) | ★ずまし汁(巻麩・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 | 217kcal | 471kcal | エネルギー | 221kcal | 477kcal | エネルギー | 214kcal | 470kcal | エネルギー | 236kcal | 500kcal | エネルギー | 244kcal | 498kcal | |
| | たんぱく質 | 14.9g | 20.0g | 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 | たんぱく質 | 15.2g | 20.4g | |
| | 脂質 | 8.7g | 9.5g | 脂質 | 13.1g | 13.9g | 脂質 | 12.3g | 13.0g | 脂質 | 9.9g | 10.8g | 脂質 | 10.6g | 11.4g | |
| | 炭水化物 | 19.4g | 73.6g | 炭水化物 | 10.3g | 65.3g | 炭水化物 | 9.4g | 64.6g | 炭水化物 | 16.7g | 72.8g | 炭水化物 | 19.8g | 74.3g | |
| | ナトリウム | 882mg | 1030mg | ナトリウム | 672mg | 924mg | ナトリウム | 764mg | 936mg | ナトリウム | 688mg | 915mg | ナトリウム | 725mg | 898mg | |
| | 食塩相当量 | 2.2g | 2.6g | 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 | 食塩相当量 | 1.8g | 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 | 652kcal | 1431kcal | エネルギー | 616kcal | 1395kcal | エネルギー | 617kcal | 1408kcal | エネルギー | 646kcal | 1430kcal | エネルギー | 635kcal | 1421kcal | |
| | たんぱく質 | 39.7g | 55.9g | たんぱく質 | 41.2g | 57.5g | たんぱく質 | 44.2g | 61.4g | たんぱく質 | 39.0g | 55.7g | たんぱく質 | 39.8g | 56.6g | |
| | 脂質 | 31.8g | 35.5g | 脂質 | 30.2g | 32.8g | 脂質 | 31.0g | 34.4g | 脂質 | 30.6g | 33.9g | 脂質 | 31.6g | 34.9g | |
| | 炭水化物 | 50.7g | 214.3g | 炭水化物 | 42.8g | 208.6g | 炭水化物 | 38.3g | 204.5g | 炭水化物 | 52.3g | 217.7g | 炭水化物 | 47.1g | 212.8g | |
| | ナトリウム | 2279mg | 2844mg | ナトリウム | 1994mg | 2620mg | ナトリウム | 2188mg | 2816mg | ナトリウム | 2164mg | 2765mg | ナトリウム | 2191mg | 2820mg | |
| | 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 853kcal | 1632kcal | エネルギー | 823kcal | 1602kcal | エネルギー | 814kcal | 1605kcal | エネルギー | 847kcal | 1631kcal | エネルギー | 834kcal | 1620kcal |
| | たんぱく質 | 47.1g | 63.3g | たんぱく質 | 47.3g | 63.6g | たんぱく質 | 51.9g | 69.1g | たんぱく質 | 46.4g | 63.1g | たんぱく質 | 47.7g | 64.5g | |
| | 脂質 | 38.8g | 42.5g | 脂質 | 37.3g | 39.9g | 脂質 | 38.0g | 41.4g | 脂質 | 37.6g | 40.9g | 脂質 | 38.6g | 41.9g | |
| 炭水化物 | 79.6g | 243.2g | 炭水化物 | 74.7g | 240.5g | 炭水化物 | 66.1g | 232.3g | 炭水化物 | 81.2g | 246.6g | 炭水化物 | 75.3g | 241.0g | | |
| ナトリウム | 2356mg | 2921mg | ナトリウム | 2068mg | 2694mg | ナトリウム | 2264mg | 2892mg | ナトリウム | 2241mg | 2842mg | ナトリウム | 2267mg | 2896mg | | |
| 食塩相当量 | 5.9g | 7.4g | 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 | 食塩相当量 | 5.8g | 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

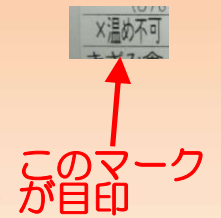


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。