

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：4/8 (火)

	4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナ炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		
	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	123kcal	377kcal	175kcal	441kcal	162kcal	426kcal	163kcal	425kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	9.4g	14.5g	11.0g	16.8g	5.5g	11.2g	9.5g	15.2g
	脂質	7.2g	8.1g	3.8g	4.6g	8.6g	10.2g	8.5g	9.4g	7.0g	7.9g
炭水化物	16.3g	72.1g	14.0g	68.2g	15.1g	70.0g	16.1g	72.2g	15.9g	71.6g	
ナトリウム	742mg	993mg	633mg	781mg	689mg	916mg	777mg	1004mg	552mg	778mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.6g	2.0g	1.8g	2.3g	2.0g	2.6g	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 麩とえのきのさつと煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の西京焼 うま塩キャベツ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g マーホ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	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	208kcal	463kcal	205kcal	464kcal
	たんぱく質	17.2g	22.3g	13.8g	18.9g	9.9g	15.2g	16.1g	21.1g	11.4g	16.6g
	脂質	12.1g	12.9g	13.1g	13.9g	12.2g	13.0g	8.4g	9.2g	11.1g	12.4g
炭水化物	13.7g	68.6g	17.0g	71.6g	17.5g	72.8g	16.3g	70.9g	15.8g	70.0g	
ナトリウム	747mg	975mg	784mg	1010mg	627mg	879mg	688mg	916mg	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 ◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあつさり昆布和え ★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	265kcal	529kcal	250kcal	511kcal	267kcal	523kcal	275kcal	531kcal
	たんぱく質	15.2g	20.3g	16.3g	21.9g	18.3g	23.7g	19.8g	25.0g	20.2g	25.3g
	脂質	12.8g	13.6g	14.4g	15.3g	11.7g	12.7g	16.0g	16.7g	14.5g	15.3g
炭水化物	10.3g	64.7g	17.1g	73.2g	15.5g	70.6g	9.5g	64.4g	15.8g	70.5g	
ナトリウム	727mg	875mg	757mg	984mg	690mg	918mg	680mg	827mg	696mg	924mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	1.9g	2.5g	1.8g	2.3g	1.7g	2.1g	1.8g	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	623kcal	1395kcal	624kcal	1400kcal	642kcal	1426kcal	637kcal	1412kcal	643kcal	1420kcal
	たんぱく質	42.2g	58.1g	39.5g	55.3g	39.2g	55.7g	41.4g	57.3g	41.1g	57.1g
	脂質	32.1g	34.6g	31.3g	33.8g	32.5g	35.9g	32.9g	35.3g	32.6g	35.6g
	炭水化物	40.3g	205.4g	48.1g	213.0g	48.1g	213.4g	41.9g	207.5g	47.5g	212.1g
ナトリウム	2216mg	2843mg	2174mg	2775mg	2006mg	2713mg	2145mg	2747mg	2089mg	2708mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.5g	7.1g	5.2g	6.8g	5.4g	7.0g	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	824kcal	1597kcal	843kcal	1627kcal	835kcal	1610kcal	850kcal	1627kcal
	たんぱく質	48.3g	64.2g	47.2g	63.0g	46.6g	63.1g	48.3g	64.2g	47.2g	63.2g
	脂質	39.2g	41.7g	38.3g	40.8g	39.5g	42.9g	39.9g	42.3g	39.7g	42.7g
	炭水化物	72.2g	237.3g	75.9g	240.8g	77.0g	242.3g	70.8g	236.4g	79.4g	244.0g
	ナトリウム	2290mg	2917mg	2250mg	2851mg	2083mg	2790mg	2219mg	2821mg	2163mg	2782mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.7g	7.3g	5.4g	7.0g	5.6g	7.2g	5.5g	7.2g	

※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

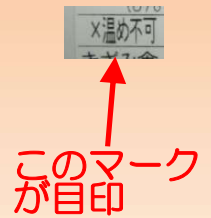


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。