（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

注文締切：5/6（火）

	5月19日（月）			5月20日（火）			5月21日（水）			5月22日（木）			5月23日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	オムレツ		卵麦	鶏肉と高菜の炒め物		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	白菜とがんもの煮物		麦	大豆の洋風五目煮		乳麦
	ホワイトソース		乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物		麦	鶏肉ピーマン炒め		麦	人参の炒り煮		麦
	スープキャベツ		乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		麦	カリフラワーの柚子味噌和え			キャロットラペ		麦	白菜と昆布のナムル		
	じゃが芋の中華風サラダ		麦	★味噌汁（豆腐・なめこ）			★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		卵麦	★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦
	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		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	161kcal	417kcal	エネルギー	172kcal	432kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	136kcal	390kcal
	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	11.9g	17.3g	たんぱく質	7.0g	12.2g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	7.5g	12.6g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.3g	5.1g
	炭水化物	17.5g	72.4g	炭水化物	10.6g	65.6g	炭水化物	18.6g	72.8g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	17.3g	71.5g
	ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	638mg	866mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	520mg	668mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チキンカレーのルー		乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん		乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			サワラのエスカベッシュ		乳麦	鶏肉の味噌焼		卵麦
	麩の野菜あんかけ		麦	フロッコリー			白菜と挽肉の旨煮		麦	豚肉と大根の煮物		麦	人参グラッセ		乳麦
	ナスの油炒め		麦	竹輪のごま炒め		麦	切干大根の中華和え		麦	豆腐としめじのとろみ煮		麦	キャベツの土佐煮		麦
	★味噌汁（揚げ・白菜）			法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦	★味噌汁（白菜・なめこ）			★味噌汁（揚げ・小松菜）			春雨の中華和え		卵乳麦
				★味噌汁（若芽・しめじ）									★味噌汁（切干・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	250kcal	517kcal	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	217kcal	473kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	14.9g	16.5g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	18.5g	73.4g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	819mg	1070mg	ナトリウム	707mg	935mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	958mg
	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎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		
	白身魚の生姜煮		麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦	アジの照焼		麦	鶏肉ときのこのバター醤油		乳麦	フリの磯辺焼		麦
	法蓮草の煮びたし		麦	食べるトマトスープ		乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	さつま揚の味噌炒め		卵麦落	ふきのきんぴら		麦
	れんこんの五目炒め煮		麦	ふきと人参の甘露煮		麦	大豆と人参の煮物		麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	炒り豆腐		卵乳麦
	インゲンのごま和え		麦	★味噌汁（揚げ・キャベツ）			油揚げの玉子とじ		卵麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦	野菜の三杯酢		麦
	★味噌汁（切干・なめこ）						★味噌汁（豆腐・巻麩）		麦				★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		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	218kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	231kcal	498kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	226kcal	490kcal
	たんぱく質	18.9g	23.9g	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	21.4g	27.3g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	16.5g	22.1g
	脂質	8.3g	9.1g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	9.4g	10.5g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	11.3g	12.2g
	炭水化物	18.0g	72.7g	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	14.3g	70.2g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	12.8g	68.9g
	ナトリウム	630mg	857mg	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	826mg	974mg	ナトリウム	824mg	1051mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g
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	629kcal	1407kcal	エネルギー	613kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	616kcal	1389kcal
	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	40.0g	56.2g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	39.9g	55.6g
	脂質	30.2g	33.3g	脂質	30.4g	33.8g	脂質	27.6g	30.8g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	29.4g	31.9g
	炭水化物	50.9g	215.5g	炭水化物	43.8g	209.0g	炭水化物	51.4g	216.4g	炭水化物	47.2g	212.4g	炭水化物	44.4g	209.4g
	ナトリウム	2193mg	2794mg	ナトリウム	2103mg	2809mg	ナトリウム	2146mg	2766mg	ナトリウム	2175mg	2778mg	ナトリウム	2075mg	2677mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー	826kcal	1604kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	815kcal	1597kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	817kcal	1590kcal
	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	47.3g	63.0g
	脂質	37.2g	40.3g	脂質	37.5g	40.9g	脂質	34.6g	37.8g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	36.4g	38.9g
	炭水化物	78.7g	243.3g	炭水化物	75.7g	240.9g	炭水化物	80.3g	245.3g	炭水化物	75.0g	240.2g	炭水化物	73.3g	238.3g
	ナトリウム	2269mg	2870mg	ナトリウム	2177mg	2883mg	ナトリウム	2220mg	2840mg	ナトリウム	2251mg	2854mg	ナトリウム	2152mg	2754mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	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。

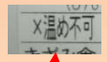
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。