

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切: 2/17 (火)

| 3月2日(月) | | 3月3日(火) | | 3月4日(水) | | 3月5日(木) | | 3月6日(金) | | |
|---|--|---|--|---|---|--|---|--|---|--|
| ★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜) | 麦 卵麦 麦 麦 | ★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 卵麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜) | 卵麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 厚焼玉子 せんまいとミニチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・巻麩) | 卵麦 麦 麦落 麦 | ★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ボトフ 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 卵麦 麦 麦 麦 | |
| 朝食 | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 174kcal 10.3g 8.6g 14.0g 621mg 1.6g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 430kcal 15.5g 9.4g 69.0g 873mg 2.2g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 140kcal 8.2g 4.7g 17.8g 616mg 2.0g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 399kcal 13.3g 6.0g 71.8g 781mg 2.0g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 150kcal 8.9g 7.5g 12.6g 772mg 2.5g |
| 昼食 | ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 和風サラダ ★味噌汁(白菜・人参) | 麦 麦 麦 麦 卵 麦 | ★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 麩とえのきのさつと煮 もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 高野豆腐の洋風玉子とじ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | 麦 麦 麦 麦 卵 麦 | ★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | 麦 麦 麦 麦 卵 麦 |
| 間食 | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 469kcal 18.6g 10.5g 72.4g 1054mg 2.7g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 237kcal 14.0g 11.6g 18.9g 684mg 1.7g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 494kcal 19.0g 12.4g 18.9g 912mg 2.3g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 189kcal 14.2g 7.8g 16.2g 676mg 1.7g |
| 夕食 | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | |
| 合計 | ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) | 麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と浦鉢の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) | 麦 卵麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 照焼チキン インゲンソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) | 麦 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g フリの味噌焼 人参のさんひら 豚肉と里芋のこま煮 切干大根と菜の花のおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ) | 麦 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 麦 麦 麦 麦 麦 |
| 合計 | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 241kcal 17.0g 11.9g 18.2g 662mg 1.7g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 507kcal 22.9g 13.5g 73.1g 888mg 2.3g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g | おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ご飯セット 281kcal 17.0g 15.6g 16.2g 621mg 1.6g |
| 合計(間食込) | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 630kcal 40.8g 30.2g 50.2g 2189mg 5.6g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 1406kcal 57.0g 33.4g 214.5g 2102mg 7.2g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 648kcal 40.7g 31.5g 52.5g 2102mg 5.3g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 1419kcal 55.8g 34.4g 216.2g 2721mg 6.9g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 620kcal 40.1g 30.9g 45.0g 2069mg 5.3g |
| 合計(間食込) | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 837kcal 46.9g 37.3g 82.1g 2263mg 5.8g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 1613kcal 63.1g 40.5g 246.4g 2889mg 7.4g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 845kcal 48.4g 38.5g 80.3g 2178mg 5.5g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 1616kcal 63.5g 41.4g 244.0g 2797mg 7.1g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 819kcal 48.0g 37.9g 73.2g 2145mg 5.5g |
| | ※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

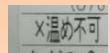


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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



- 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。