

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：4/30 (火)

	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)			
朝食	★ごはん150g 白米と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★ずまし汁(えのき・おつゆ)		乳麦落 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 野菜缶かまぼこ コンニャクのおおさ炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		卵 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		卵 麦 卵乳麦 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	188kcal	444kcal	エネルギー	103kcal	370kcal	エネルギー	150kcal	406kcal	エネルギー	139kcal	412kcal
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	5.7g	11.5g	たんぱく質	6.6g	11.7g	たんぱく質	9.3g	15.6g
脂質	10.1g	10.8g	脂質	4.6g	6.2g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	6.3g	8.0g	
炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	11.7g	66.6g	炭水化物	12.0g	67.8g	
ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	666mg	893mg	ナトリウム	551mg	798mg	ナトリウム	710mg	936mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・なめこ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 大豆とトマトのマリネサラダ ★ずまし汁(豆腐・えのき)		麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 照焼チキン ビーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 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	224kcal	480kcal	エネルギー	298kcal	552kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	エネルギー	284kcal	540kcal
	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	21.2g	26.3g	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	15.4g	20.6g
脂質	12.1g	12.9g	脂質	16.7g	17.5g	脂質	13.9g	15.5g	脂質	15.7g	16.4g	
炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	15.7g	69.9g	炭水化物	10.8g	66.1g	炭水化物	19.0g	73.9g	
ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	519mg	667mg	ナトリウム	615mg	842mg	ナトリウム	722mg	869mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ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			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 卵 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツと鶏肉の甘酢和え ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 卵 麦 麦 麦		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人參のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え ★ずまし汁(豆腐・えのき)		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 卵 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツと鶏肉の甘酢和え ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 卵 麦 麦 麦		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人參のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え ★ずまし汁(豆腐・えのき)		卵乳麦 麦 麦 麦 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	217kcal	479kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	219kcal	473kcal	エネルギー	228kcal	485kcal
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	14.4g	19.5g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	14.0g	19.0g
脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	9.3g	10.1g	
炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	20.6g	75.2g	炭水化物	17.4g	71.6g	炭水化物	23.2g	78.2g	
ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	894mg	1120mg	ナトリウム	512mg	660mg	ナトリウム	732mg	960mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.9g	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	
	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	649kcal	1425kcal	エネルギー	615kcal	1393kcal	エネルギー	651kcal	1437kcal
	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	41.3g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.7g	55.2g
	脂質	31.7g	34.2g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.2g	35.4g	脂質	31.3g	34.5g
炭水化物	43.1g	208.1g	炭水化物	48.4g	212.2g	炭水化物	39.9g	204.3g	炭水化物	54.2g	219.9g	
ナトリウム	2166mg	2771mg	ナトリウム	2079mg	2680mg	ナトリウム	1678mg	2300mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	4.3g	5.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
合計(間食込)	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	827kcal	1601kcal	エネルギー	850kcal	1626kcal	エネルギー	812kcal	1590kcal	エネルギー	850kcal	1636kcal
	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	47.6g	63.7g	たんぱく質	46.6g	63.1g
	脂質	38.7g	41.2g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	38.3g	41.5g
炭水化物	72.0g	237.0g	炭水化物	77.3g	241.1g	炭水化物	67.7g	232.1g	炭水化物	82.4g	248.1g	
ナトリウム	2240mg	2845mg	ナトリウム	2156mg	2757mg	ナトリウム	1754mg	2376mg	ナトリウム	2240mg	2841mg	
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.5g	6.0g	食塩相当量	5.7g	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。

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。