

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：5/7 (火)

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24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け ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★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 菜の花とツナの辛子和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 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 もすくの酢の物 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★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	165kcal	419kcal	エネルギー	151kcal	405kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	154kcal	413kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	10.9g	16.7g	たんぱく質	10.0g	15.2g
	脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	9.2g	8.1g
炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	
ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	632mg	780mg	ナトリウム	696mg	923mg	ナトリウム	767mg	995mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
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 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g メンチカツ 揚げでアスパラ インゲンの生姜炒め 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 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 豚肉ときのこのコチジャン炒め 枝豆とかにかまの煮物 菜の花と人参の白和え ★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	225kcal	481kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	188kcal	444kcal
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	15.7g	22.0g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.0g	21.2g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	9.7g	11.4g	脂質	16.2g	17.0g	脂質	6.1g	6.8g
炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	20.1g	75.9g	炭水化物	19.5g	74.7g	炭水化物	16.8g	71.7g	
ナトリウム	874mg	1102mg	ナトリウム	867mg	1093mg	ナトリウム	807mg	1054mg	ナトリウム	792mg	939mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
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			
	◎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 平さやいんげん 白菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 フロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め 中華つま煮 ★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 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g フリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ ★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	483kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	175kcal	436kcal	エネルギー	267kcal	531kcal
	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	19.8g	25.5g
	脂質	14.6g	15.5g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	16.0g	16.9g
炭水化物	7.2g	62.9g	炭水化物	12.3g	67.0g	炭水化物	12.5g	67.6g	炭水化物	9.5g	65.6g	
ナトリウム	520mg	766mg	ナトリウム	712mg	940mg	ナトリウム	642mg	870mg	ナトリウム	680mg	907mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	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	611kcal	1383kcal	エネルギー	631kcal	1414kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal
	たんぱく質	42.5g	58.3g	たんぱく質	40.0g	56.5g	たんぱく質	40.3g	56.7g	たんぱく質	41.2g	57.1g
	脂質	31.9g	34.4g	脂質	31.7g	35.0g	脂質	30.2g	33.6g	脂質	30.5g	32.9g
	炭水化物	38.1g	203.1g	炭水化物	48.4g	213.1g	炭水化物	47.3g	212.5g	炭水化物	43.2g	209.2g
ナトリウム	2136mg	2758mg	ナトリウム	2211mg	2813mg	ナトリウム	2145mg	2847mg	ナトリウム	2239mg	2841mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	818kcal	1590kcal	エネルギー	828kcal	1611kcal	エネルギー	830kcal	1614kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal
	たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	47.7g	64.2g	たんぱく質	47.7g	64.1g	たんぱく質	48.1g	64.0g
	脂質	39.0g	41.5g	脂質	38.7g	42.0g	脂質	37.2g	40.6g	脂質	37.5g	39.9g
	炭水化物	70.0g	235.0g	炭水化物	76.2g	240.9g	炭水化物	76.2g	241.4g	炭水化物	72.1g	238.1g
ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2287mg	2889mg	ナトリウム	2222mg	2924mg	ナトリウム	2313mg	2915mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.9g	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

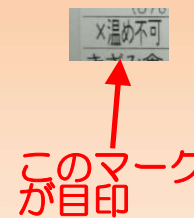


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。