（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

注文締切：3/12（火）

	3月25日（月）			3月26日（火）			3月27日（水）			3月28日（木）			3月29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	筑前煮		麦	牛肉の甘酢炒め		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	食べるトマトスープ		乳麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	蒸し鶏の炒め物		卵乳麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦
	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	蒸し鶏と春雨の炒め物		麦	菜の花とひじきのごま和え		麦	野菜の三杯酢		麦
	春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落	★味噌汁（揚げ・小松菜）			★味噌汁（えのき・切干）			★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	184kcal	440kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	231kcal	486kcal	エネルギー	160kcal	422kcal	エネルギー	170kcal	424kcal
	たんぱく質	9.1g	14.3g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	12.6g	17.6g	たんぱく質	9.9g	15.6g	たんぱく質	11.0g	16.1g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	5.8g	6.6g
	炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	18.6g	73.0g	炭水化物	12.7g	68.4g	炭水化物	18.6g	72.8g
	ナトリウム	734mg	881mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	610mg	836mg	ナトリウム	690mg	838mg
	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.1g
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	豚たまキャベツ		卵乳麦	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め			サワラのエスカベッシュ		乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		乳麦	人参しりしり		麦	白菜と挽肉の旨煮		麦	豚肉と大根の煮物		麦	野菜のおろし煮		麦
	和風サラダ		卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦	カリフラワーの柚子味噌和え			オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落	春雨の中華和え		卵乳麦
	★味噌汁（揚げ・なめこ）			★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★味噌汁（豆腐・巻麩）		麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦	★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	264kcal	530kcal	エネルギー	271kcal	525kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	264kcal	518kcal	エネルギー	239kcal	494kcal
	たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	12.5g	17.5g
	脂質	12.0g	13.6g	脂質	17.0g	17.8g	脂質	10.9g	12.0g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	12.6g	13.4g
	炭水化物	21.8g	76.7g	炭水化物	14.0g	68.2g	炭水化物	14.7g	70.6g	炭水化物	15.8g	70.2g	炭水化物	18.8g	73.5g
	ナトリウム	1091mg	1318mg	ナトリウム	571mg	719mg	ナトリウム	815mg	1042mg	ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	759mg	986mg
	食塩相当量	2.8g	3.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g
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			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白身魚のムニエル		麦	揚げ豆腐の挽肉あん		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
	タルタルソース（小袋）		卵麦	ネギ味噌炒め		麦	ふきのきんぴら		麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦	オニオンソテー		乳麦
	麩の野菜あんかけ		麦	菜の花のおひたし		麦	大豆と人参の煮物		麦	キャベツのあっさり昆布和え			炒り豆腐		卵乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け			★味噌汁（若芽・しめじ）			ひじきとごぼうのナムル		麦	★味噌汁（揚げ・白菜）			白菜と昆布のナムル		
	★味噌汁（巻麩・白菜）		麦				★味噌汁（白菜・なめこ）						★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	203kcal	466kcal	エネルギー	235kcal	490kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	188kcal	455kcal	エネルギー	244kcal	508kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.0g	23.2g	たんぱく質	18.1g	23.2g	たんぱく質	9.8g	15.6g	たんぱく質	16.8g	22.4g
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	9.1g	10.7g	脂質	14.0g	14.9g
	炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	20.0g	74.8g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	11.7g	67.8g
	ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	762mg	1008mg	ナトリウム	660mg	888mg	ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	789mg	1016mg
	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g
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	651kcal	1436kcal	エネルギー	644kcal	1421kcal	エネルギー	647kcal	1425kcal	エネルギー	612kcal	1395kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal
	たんぱく質	39.3g	55.9g	たんぱく質	41.6g	57.9g	たんぱく質	46.7g	62.7g	たんぱく質	39.1g	55.7g	たんぱく質	40.3g	56.0g
	脂質	28.9g	32.1g	脂質	32.0g	35.2g	脂質	29.9g	32.6g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.4g	34.9g
	炭水化物	56.5g	222.1g	炭水化物	48.6g	212.7g	炭水化物	48.1g	213.3g	炭水化物	45.5g	210.6g	炭水化物	49.1g	214.1g
	ナトリウム	2239mg	2840mg	ナトリウム	2036mg	2659mg	ナトリウム	2156mg	2837mg	ナトリウム	2173mg	2774mg	ナトリウム	2238mg	2840mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計（間食込）	エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	845kcal	1623kcal	エネルギー	813kcal	1596kcal	エネルギー	850kcal	1623kcal
	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	47.7g	64.0g	たんぱく質	53.6g	69.6g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	48.0g	63.7g
	脂質	35.9g	39.1g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	36.9g	39.6g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.4g	41.9g
	炭水化物	84.3g	249.9g	炭水化物	80.5g	244.6g	炭水化物	77.0g	242.2g	炭水化物	74.4g	239.5g	炭水化物	76.9g	241.9g
	ナトリウム	2315mg	2916mg	ナトリウム	2110mg	2733mg	ナトリウム	2230mg	2911mg	ナトリウム	2250mg	2851mg	ナトリウム	2314mg	2916mg
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g

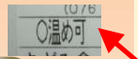
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

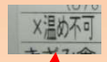
お食事の作り方

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。