

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：1/20 (火)

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)				
朝食	★ごはん150g 白米と厚揚げの中煮そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 乳麦落 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおき炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ 乳麦 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 厚焼き玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				
	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	181kcal	436kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	9.0g	14.8g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.9g	
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.8g	脂質	11.1g	7.0g	脂質	7.4g	9.0g	
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	12.4g	67.4g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	14.5g	69.8g	
	ナトリウム	630mg	881mg	ナトリウム	679mg	906mg	ナトリウム	620mg	850mg	ナトリウム	591mg	818mg	
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
	昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の旨辛おかか炒め インゲンのごま和え ★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		241kcal	500kcal	エネルギー	246kcal	501kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	261kcal	523kcal	
たんぱく質		13.7g	18.8g	たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	15.4g	21.7g	たんぱく質	15.8g	21.5g	
脂質		13.3g	14.6g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	14.3g	15.2g	
炭水化物		17.9g	71.9g	炭水化物	16.7g	71.3g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	17.1g	72.8g	
ナトリウム		754mg	919mg	ナトリウム	539mg	765mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	651mg	877mg	
食塩相当量		1.9g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	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 ◎キウイフルーツ150g			
		★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め ハンパジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	202kcal	458kcal	エネルギー	233kcal	487kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	188kcal	442kcal	
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	11.8g	16.9g	
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.0g	
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.3g	73.3g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	19.3g	73.7g	
	ナトリウム	687mg	914mg	ナトリウム	830mg	978mg	ナトリウム	604mg	856mg	ナトリウム	925mg	1073mg	
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	
	夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
エネルギー		624kcal	1394kcal	エネルギー	633kcal	1409kcal	エネルギー	621kcal	1403kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	
たんぱく質		41.3g	56.8g	たんぱく質	41.7g	57.6g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.4g	55.8g	
脂質		29.4g	32.3g	脂質	31.4g	34.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	30.2g	33.5g	
炭水化物		49.0g	212.8g	炭水化物	48.4g	212.0g	炭水化物	40.0g	206.3g	炭水化物	52.3g	217.5g	
ナトリウム		2071mg	2714mg	ナトリウム	2048mg	2649mg	ナトリウム	1910mg	2619mg	ナトリウム	2168mg	2770mg	
食塩相当量		5.2g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.0g	
合計		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
		エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	818kcal	1600kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal
		たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	49.1g	65.0g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.3g	63.7g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	38.4g	41.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	37.2g	40.5g	
	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	77.3g	240.9g	炭水化物	67.8g	234.1g	炭水化物	80.5g	245.7g	
	ナトリウム	2145mg	2788mg	ナトリウム	2125mg	2726mg	ナトリウム	1986mg	2695mg	ナトリウム	2244mg	2846mg	
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.2g	
	合計(間食込)	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
		エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	818kcal	1600kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal
		たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	49.1g	65.0g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.3g	63.7g
脂質		36.4g	39.3g	脂質	38.4g	41.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	37.2g	40.5g	
炭水化物		77.9g	241.7g	炭水化物	77.3g	240.9g	炭水化物	67.8g	234.1g	炭水化物	80.5g	245.7g	
ナトリウム		2145mg	2788mg	ナトリウム	2125mg	2726mg	ナトリウム	1986mg	2695mg	ナトリウム	2244mg	2846mg	
食塩相当量		5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.8g	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。



- 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。