

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：1/27 (火)

	2月9日(月)				2月10日(火)				2月11日(水)				2月12日(木)				2月13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 ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・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	165kcal	427kcal		エネルギー	177kcal	431kcal		エネルギー	185kcal	444kcal		エネルギー	193kcal	449kcal		エネルギー	185kcal	449kcal	
	たんぱく質	9.8g	15.5g		たんぱく質	10.9g	15.9g		たんぱく質	11.3g	16.6g		たんぱく質	13.8g	18.9g		たんぱく質	8.8g	14.5g	
	脂質	7.2g	8.1g		脂質	8.0g	8.8g		脂質	8.6g	9.9g		脂質	8.2g	9.0g		脂質	10.1g	11.0g	
昼食	炭水化物	16.3g	72.1g		炭水化物	16.0g	70.0g		炭水化物	17.1g	71.6g		炭水化物	16.5g	71.2g		炭水化物	15.2g	71.3g	
	ナトリウム	742mg	993mg		ナトリウム	660mg	808mg		ナトリウム	657mg	847mg		ナトリウム	583mg	811mg		ナトリウム	743mg	970mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g		食塩相当量	1.7g	2.1g		食塩相当量	1.7g	2.2g		食塩相当量	1.5g	2.1g		食塩相当量	1.9g	2.5g	
	★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 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g フリのごま焼 うま塩キャベツ マカロニと法蓮草のソテー 麴と若芽の酢の物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			
	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	248kcal	504kcal		エネルギー	240kcal	504kcal		エネルギー	231kcal	497kcal		エネルギー	252kcal	511kcal		エネルギー	238kcal	494kcal	
間食	たんぱく質	16.4g	21.5g		たんぱく質	13.8g	19.4g		たんぱく質	9.5g	15.3g		たんぱく質	15.3g	20.4g		たんぱく質	15.9g	21.0g	
	脂質	11.0g	11.8g		脂質	13.1g	14.0g		脂質	13.1g	14.7g		脂質	12.4g	13.7g		脂質	12.4g	13.1g	
	炭水化物	18.7g	73.6g		炭水化物	17.1g	73.2g		炭水化物	18.3g	73.2g		炭水化物	19.0g	73.0g		炭水化物	14.2g	68.9g	
	ナトリウム	733mg	960mg		ナトリウム	785mg	1012mg		ナトリウム	589mg	815mg		ナトリウム	788mg	953mg		ナトリウム	722mg	869mg	
	食塩相当量	1.9g	2.4g		食塩相当量	2.0g	2.6g		食塩相当量	1.5g	2.1g		食塩相当量	2.0g	2.4g		食塩相当量	1.8g	2.2g	
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)				◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麴・しめじ)				◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(豆腐・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	210kcal	464kcal		エネルギー	221kcal	476kcal		エネルギー	223kcal	484kcal		エネルギー	222kcal	484kcal		エネルギー	186kcal	446kcal	
	たんぱく質	16.1g	21.2g		たんぱく質	15.0g	20.1g		たんぱく質	18.4g	23.8g		たんぱく質	13.7g	19.4g		たんぱく質	16.0g	21.4g	
	脂質	11.5g	12.3g		脂質	10.2g	11.0g		脂質	8.5g	9.5g		脂質	12.5g	13.4g		脂質	9.9g	10.9g	
合計	炭水化物	9.6g	64.0g		炭水化物	17.1g	71.7g		炭水化物	16.1g	71.2g		炭水化物	13.2g	68.9g		炭水化物	8.7g	63.7g	
	ナトリウム	736mg	884mg		ナトリウム	708mg	934mg		ナトリウム	793mg	1021mg		ナトリウム	764mg	990mg		ナトリウム	595mg	822mg	
	食塩相当量	1.9g	2.2g		食塩相当量	1.8g	2.4g		食塩相当量	2.0g	2.6g		食塩相当量	1.9g	2.5g		食塩相当量	1.5g	2.1g	
	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	623kcal	1395kcal		エネルギー	638kcal	1411kcal		エネルギー	639kcal	1425kcal		エネルギー	667kcal	1444kcal		エネルギー	609kcal	1389kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	42.3g	58.2g		たんぱく質	39.7g	55.4g		たんぱく質	39.2g	55.7g		たんぱく質	42.8g	58.7g		たんぱく質	40.7g	56.9g	
	脂質	29.7g	32.2g		脂質	31.3g	33.8g		脂質	30.2g	34.1g		脂質	33.1g	36.1g		脂質	32.4g	35.0g	
	炭水化物	44.6g	209.7g		炭水化物	50.2g	214.9g		炭水化物	51.5g	216.0g		炭水化物	48.7g	213.1g		炭水化物	38.1g	203.9g	
	ナトリウム	2211mg	2837mg		ナトリウム	2153mg	2754mg		ナトリウム	2039mg	2683mg		ナトリウム	2135mg	2754mg		ナトリウム	2060mg	2661mg	
	食塩相当量	5.7g	7.1g		食塩相当量	5.5g	7.1g		食塩相当量	5.2g	6.9g		食塩相当量	5.4g	7.0g		食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal		エネルギー	835kcal	1608kcal		エネルギー	840kcal	1626kcal		エネルギー	865kcal	1642kcal		エネルギー	816kcal	1596kcal	
	たんぱく質	48.4g	64.3g		たんぱく質	47.4g	63.1g		たんぱく質	46.6g	63.1g		たんぱく質	49.7g	65.6g		たんぱく質	46.8g	63.0g	
	脂質	36.8g	39.3g		脂質	38.3g	40.8g		脂質	37.2g	41.1g		脂質	40.1g	43.1g		脂質	39.5g	42.1g	
	炭水化物	76.5g	241.6g		炭水化物	78.0g	242.7g		炭水化物	80.4g	244.9g		炭水化物	77.6g	242.0g		炭水化物	70.0g	235.8g	
	ナトリウム	2285mg	2911mg		ナトリウム	2229mg	2830mg		ナトリウム	2116mg	2760mg		ナトリウム	2209mg	2828mg		ナトリウム	2134mg	2735mg	
	食塩相当量	5.9g	7.3g		食塩相当量	5.7g	7.3g		食塩相当量	5.4g	7.1g		食塩相当量	5.6g	7.2g		食塩相当量	5.4g	7.0g	

※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

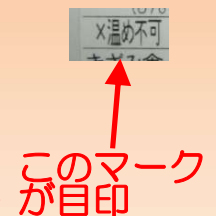


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。