

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切: 2/3 (火)

| 2月16日(月) | | 2月17日(火) | | 2月18日(水) | | 2月19日(木) | | 2月20日(金) | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------------|
| ★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | 卵乳麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麺) | 卵乳麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麺) | 麦 麦落 卵 麦 | ★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ) | 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ) | 麦 麦 麦 麦 | | | | | | |
| エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 165kcal 8.7g 7.8g 15.0g 641mg 1.6g | 424kcal 14.0g 9.1g 69.5g 831mg 2.1g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 157kcal 12.1g 5.5g 15.0g 602mg 1.5g | 413kcal 17.2g 6.2g 69.7g 749mg 1.9g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 140kcal 7.5g 8.2g 10.7g 674mg 1.7g | 396kcal 12.8g 8.9g 65.9g 846mg 2.2g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 184kcal 8.7g 8.7g 18.0g 759mg 1.9g | 450kcal 14.6g 10.3g 72.9g 985mg 2.5g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 161kcal 8.8g 8.4g 13.1g 732mg 1.9g | 425kcal 14.4g 9.3g 69.2g 959mg 2.4g | |
| ★ごはん150g サワラの蒸し煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおりし和え ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キヤベツの土佐煮 ★味噌汁(若芽・白菜) | 麦か 麦 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏の「やが煮」 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麺・揚げ) | 麦 卵 麦落 麦 麦 | ★ごはん150g 鶏の「まタレ煮」 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キヤロットラベ ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 麦 乳 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター ジャガ芋とえのきの煮物 キヤベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦 麦 乳 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター ジャガ芋とえのきの煮物 キヤベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦 麦 乳 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター ジャガ芋とえのきの煮物 キヤベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦 麦 乳 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター ジャガ芋とえのきの煮物 キヤベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦 麦 乳 麦 麦 麦 |
| エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 272kcal 17.0g 15.4g 16.2g 844mg 2.1g | 526kcal 22.0g 16.2g 70.2g 992mg 2.5g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 235kcal 16.0g 11.6g 14.8g 727mg 1.8g | 491kcal 21.2g 12.4g 69.8g 979mg 2.5g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 236kcal 15.7g 11.3g 16.8g 440mg 1.1g | 509kcal 22.0g 13.0g 72.6g 666mg 1.7g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 226kcal 12.4g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g | 480kcal 17.5g 12.8g 72.0g 865mg 2.2g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 209kcal 11.7g 12.0g 15.7g 668mg 1.7g | 463kcal 16.9g 12.0g 70.2g 841mg 2.1g | |
| ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g ◎りんご150g | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | ◎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 ◎グレープフルーツ200g | ◎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 ◎グレープフルーツ200g | ◎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 ◎グレープフルーツ200g | ◎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 ◎キウイフルーツ150g | |
| ★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ) | 麦 卵 麦 麦 麦 | ★ごはん150g ホツケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(豆腐・巻麺) | 麦 乳 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉の塙こうじ焼 人参のさんひら 中華つま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜) | 麦 麦 卵乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g アジの幽庵焼 ヒーマンソテー こはつ大豆 インゲンとツナのマスター和え ★味噌汁(巻麺・キャベツ) | 麦 卵 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ビーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 麦 乳 麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ビーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 麦 乳 麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ビーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 麦 乳 麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ビーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 麦 乳 麦 麦 |
| エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 201kcal 14.7g 9.4g 15.4g 774mg 2.0g | 467kcal 20.5g 11.0g 70.3g 1000mg 2.5g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g | 486kcal 19.7g 15.4g 66.1g 1050mg 2.7g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g | 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 236kcal 17.9g 13.7g 16.8g 705mg 1.8g | 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 236kcal 17.9g 10.8g 16.8g 797mg 2.0g | 534kcal 24.2g 12.4g 73.8g 1024mg 2.6g | |
| エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 638kcal 40.4g 32.6g 46.6g 2259mg 5.7g | 1417kcal 56.5g 36.3g 210.0g 2823mg 7.1g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 611kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2152mg 5.4g | 1390kcal 58.1g 34.0g 205.6g 2778mg 7.1g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 614kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g | 1405kcal 55.7g 35.6g 206.1g 2509mg 6.4g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 646kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g | 1430kcal 55.7g 33.9g 217.8g 2782mg 7.1g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 646kcal 38.9g 32.0g 47.6g 2197mg 5.6g | 1422kcal 55.5g 35.3g 213.2g 2824mg 7.1g | |
| エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 835kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g | 1614kcal 64.2g 43.3g 237.8g 2899mg 7.3g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g | 1597kcal 64.2g 41.1g 237.5g 2852mg 7.3g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 811kcal 46.2g 39.2g 67.7g 1957mg 5.0g | 1602kcal 63.4g 42.6g 233.9g 2585mg 6.4g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 847kcal 46.4g 37.6g 52.4g 2258mg 5.7g | 1631kcal 63.1g 40.9g 246.7g 2859mg 7.3g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 847kcal 46.6g 39.0g 47.4g 2273mg 5.8g | 1619kcal 63.2g 42.3g 241.0g 2900mg 7.3g | |
| 合計(間食込) | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 201kcal 14.7g 9.4g 15.4g 774mg 2.0g | 467kcal 20.5g 11.0g 70.3g 1000mg 2.5g | 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g | 486kcal 19.7g 15.4g 66.1g 1050mg 2.7g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g | 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 236kcal 17.9g 13.7g 16.8g 705mg 1.8g | 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 236kcal 17.9g 10.8g 16.8g 797mg 2.0g | 534kcal 24.2g 12.4g 73.8g 1024mg 2.6g | |
| 合計(間食込) | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 835kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g | 1614kcal 64.2g 43.3g 237.8g 2899mg 7.3g | 818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g | 1597kcal 64.2g 41.1g 237.5g 2852mg 7.3g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 811kcal 46.2g 39.2g 67.7g 1957mg 5.0g | 1602kcal 63.4g 42.6g 233.9g 2585mg 6.4g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 847kcal 46.4g 37.6g 52.4g 2258mg 5.7g | 1631kcal 63.1g 40.9g 246.7g 2859mg 7.3g | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 847kcal 46.6g 39.0g 47.4g 2273mg 5.8g | 1619kcal 63.2g 42.3g 241.0g 2900mg 7.3g | |

※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。