

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

## 注文締切：2/24 (火)

|         | 3月9日(月)   |         | 3月10日(火)  |         | 3月11日(水)   |         | 3月12日(木)  |         | 3月13日(金)   |         |          |
|---------|---|---------|---|---------|--|---------|---|---------|--|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>鶏肉と高菜の炒め物<br>里芋のかに風あなか<br>湯葉と枝豆の梅おかかサラダ<br>★味噌汁(豆腐・なめこ)       |         | ★ごはん150g<br>オムレツ<br>ホワイトソース<br>竹の子と人参のおかか煮<br>じゃが芋の中華風サラダ<br>★すまし汁(えのき・おつゆ) |         | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツと玉ねぎのコンソメ煮<br>カリフラワーの柚子味噌和え<br>★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) |         | ★ごはん150g<br>白菜とがんもの煮物<br>鶏肉ピーマン炒め<br>キャロットラペ<br>★味噌汁(巻麩・しめじ)          |         | ★ごはん150g<br>大豆とウィンナーのトマト煮<br>人参の炒り煮<br>白菜と昆布のナムル<br>★味噌汁(おつゆ・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 | 441kcal   | 172kcal | 428kcal  | 162kcal | 421kcal   | 196kcal | 458kcal  | 128kcal | 392kcal  |
|         | たんぱく質   | 11.1g   | 16.5g   | 9.0g    | 14.1g  | 6.3g    | 11.5g   | 10.0g   | 15.7g  | 6.3g    | 11.9g    |
|         | 脂質  | 7.5g    | 8.5g  | 7.0g    | 7.7g   | 7.6g    | 8.9g  | 9.4g    | 10.3g  | 4.6g    | 5.5g     |
| 炭水化物    | 16.8g   | 71.8g   | 18.3g   | 73.0g   | 16.5g  | 70.9g   | 17.4g   | 73.1g   | 16.6g  | 72.7g   |          |
| ナトリウム   | 623mg   | 850mg   | 746mg   | 893mg   | 823mg  | 988mg   | 599mg   | 825mg   | 544mg  | 771mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.6g  | 2.2g    | 1.9g  | 2.3g    | 2.1g   | 2.5g    | 1.5g  | 2.1g    | 1.4g   | 2.0g    |          |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>豚肉とココロ野菜のチーズソース<br>食べるトマトソース<br>ふきと人参の甘露煮<br>★味噌汁(揚げ・キャベツ)    |         | ★ごはん150g<br>白身魚の生姜煮<br>菜の花<br>れんこんの五目炒め煮<br>インゲンのごま和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜)        |         | ★ごはん150g<br>鶏肉とさつま芋のうま塩炒め<br>油揚げの玉子とじ<br>切干大根の中華和え<br>★味噌汁(白菜・ひじき)         |         | ★ごはん150g<br>サワラのエスカベッシュ<br>豚肉と大根の煮物<br>豆腐としめじのとりみ煮<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)    |         | ★ごはん150g<br>鶏肉の味噌焼<br>人参グラッセ<br>キャベツの土佐煮<br>春雨の中華和え<br>★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   | 199kcal | 467kcal   | 208kcal | 475kcal  | 238kcal | 493kcal   | 234kcal | 502kcal  | 254kcal | 509kcal  |
|         | たんぱく質   | 11.1g   | 17.0g   | 18.4g   | 24.2g  | 11.3g   | 16.3g   | 17.1g   | 23.1g  | 16.0g   | 21.0g    |
|         | 脂質  | 10.5g   | 12.1g   | 7.5g    | 9.1g   | 12.1g   | 12.9g   | 11.3g   | 12.9g  | 13.9g   | 14.7g    |
| 炭水化物    | 14.6g   | 69.9g   | 18.0g   | 73.0g   | 19.4g  | 74.0g   | 13.9g   | 69.0g   | 14.3g  | 69.0g   |          |
| ナトリウム   | 648mg   | 875mg   | 596mg   | 823mg   | 669mg  | 897mg   | 750mg   | 979mg   | 715mg  | 941mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.6g  | 2.2g    | 1.5g  | 2.1g    | 1.7g   | 2.3g    | 1.9g  | 2.5g    | 1.8g   | 2.4g    |          |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g  |         | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g   |         | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g   |         | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g  |         | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g   |         |          |
|         | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>フロッコリー<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草と蒸し鶏のサラダ<br>★味噌汁(若芽・しめじ) |         | ★ごはん150g<br>チキンカレーのルー<br>麩の野菜あなか<br>ナスの油炒め<br>★味噌汁(巻麩・キャベツ)                 |         | ★ごはん150g<br>アジの照焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大豆と人参の煮物<br>★味噌汁(豆腐・巻麩) |         | ★ごはん150g<br>鶏肉ときのこのバター醤油<br>さつま揚げの味噌炒め<br>法蓮草と切干のおひたし<br>★すまし汁(椎茸・豆腐) |         | ★ごはん150g<br>フリの磯辺焼<br>塩ゆでアスパラ<br>炒り豆腐<br>じゃがいものり塩炒め<br>★すまし汁(豆腐・えのき) |         |          |
| 夕食      | 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 | 496kcal   | 250kcal | 514kcal  | 216kcal | 483kcal   | 196kcal | 450kcal  | 269kcal | 523kcal  |
|         | たんぱく質   | 18.0g   | 23.3g   | 13.2g   | 18.9g  | 21.7g   | 27.6g   | 11.8g   | 16.9g  | 17.2g   | 22.2g    |
|         | 脂質  | 11.3g   | 12.1g   | 14.9g   | 15.8g  | 8.0g    | 9.1g  | 9.0g    | 9.8g   | 14.2g   | 15.0g    |
|         | 炭水化物  | 18.4g   | 73.3g   | 15.4g   | 71.5g  | 14.6g   | 70.5g   | 16.1g   | 70.5g  | 16.3g   | 70.3g    |
| ナトリウム   | 825mg   | 1076mg  | 847mg   | 1074mg  | 686mg  | 913mg   | 829mg   | 977mg   | 784mg  | 932mg   |          |
| 食塩相当量   | 2.1g  | 2.7g    | 2.2g  | 2.7g    | 1.7g   | 2.3g    | 2.1g  | 2.5g    | 2.0g   | 2.4g    |          |
| 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   | 621kcal | 1404kcal  | 630kcal | 1417kcal   | 616kcal | 1397kcal  | 626kcal | 1410kcal   | 651kcal | 1424kcal |
|         | たんぱく質   | 40.2g   | 56.8g   | 40.6g   | 57.2g  | 39.3g   | 55.4g   | 38.9g   | 55.7g  | 39.5g   | 55.1g    |
|         | 脂質  | 29.3g   | 32.7g   | 29.4g   | 32.6g  | 27.7g   | 30.9g   | 29.7g   | 33.0g  | 32.7g   | 35.2g    |
|         | 炭水化物  | 49.8g   | 215.0g  | 51.7g   | 217.5g   | 50.5g   | 215.4g  | 47.4g   | 212.6g   | 47.2g   | 212.0g   |
| ナトリウム   | 2096mg  | 2801mg  | 2189mg  | 2790mg  | 2178mg   | 2798mg  | 2178mg  | 2781mg  | 2043mg   | 2644mg  |          |
| 食塩相当量   | 5.3g  | 7.1g    | 5.6g  | 7.1g    | 5.5g   | 7.1g    | 5.5g  | 7.1g    | 5.2g   | 6.8g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー   | 818kcal | 1601kcal  | 837kcal | 1624kcal   | 815kcal | 1596kcal  | 823kcal | 1607kcal   | 850kcal | 1623kcal |
|         | たんぱく質   | 47.9g   | 64.5g   | 46.7g   | 63.3g  | 47.2g   | 63.3g   | 46.6g   | 63.4g  | 47.4g   | 63.0g    |
|         | 脂質  | 36.3g   | 39.7g   | 36.5g   | 39.7g  | 34.7g   | 37.9g   | 36.7g   | 40.0g  | 39.7g   | 42.2g    |
|         | 炭水化物  | 77.6g   | 242.8g  | 83.6g   | 249.4g   | 78.7g   | 243.6g  | 75.2g   | 240.4g   | 75.4g   | 240.2g   |
|         | ナトリウム   | 2172mg  | 2877mg  | 2263mg  | 2864mg   | 2254mg  | 2874mg  | 2254mg  | 2857mg   | 2119mg  | 2720mg   |
| 食塩相当量   | 5.5g  | 7.3g    | 5.8g  | 7.3g    | 5.7g   | 7.3g    | 5.7g  | 7.3g    | 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。