

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：3/3 (火)

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)		
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	三井寺煮	麦	干草焼き	卵	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	麦	厚焼き玉子	卵麦	
	大根とひじきのうま煮	麦	小車麩煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	卵	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	麩の玉子とじ	卵乳麦	コンニャクのおおき炒め	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	スープキャベツ	乳麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	
	★味噌汁(若芽・しめじ)		大豆とトマトのマリネサラダ	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(白菜・人参)		★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	209kcal	464kcal	182kcal	444kcal	181kcal	438kcal	152kcal	420kcal	
たんぱく質	10.3g	15.6g	12.1g	17.2g	9.9g	15.5g	12.2g	17.2g	8.0g	13.9g	
脂質	9.6g	10.4g	11.9g	12.7g	9.5g	10.5g	7.0g	7.8g	7.4g	9.0g	
炭水化物	13.1g	68.0g	14.1g	68.7g	13.3g	68.5g	18.9g	73.9g	14.5g	69.8g	
ナトリウム	630mg	881mg	674mg	900mg	598mg	828mg	615mg	843mg	591mg	818mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.6g	2.1g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	こんがりハンバーグ	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	
	ケチャップ(小袋)	卵麦	まきのこソテー	卵麦	ピーマンソテー	卵麦	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の旨辛おかか炒め	麦	
	人参グラッセ	乳麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	大根の柚香煮	麦	カリフラワーの煮物	卵麦	インゲンのごま和え	麦	
	ブロッコリーの煮物	麦	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかかサラダ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	
白菜のごま味噌和え	卵麦	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦				
★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)											
	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	237kcal	496kcal	229kcal	483kcal	241kcal	505kcal	258kcal	531kcal	260kcal	522kcal	
たんぱく質	13.4g	18.5g	13.4g	18.4g	15.6g	21.2g	15.4g	21.7g	15.8g	21.5g	
脂質	12.5g	13.8g	10.9g	11.7g	12.8g	13.7g	15.0g	16.7g	14.3g	15.2g	
炭水化物	18.5g	72.5g	19.5g	73.5g	13.8g	69.9g	14.1g	69.9g	17.0g	72.7g	
ナトリウム	763mg	928mg	483mg	631mg	686mg	913mg	628mg	854mg	650mg	876mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.2g	1.6g	1.7g	2.3g	1.6g	2.2g	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵	白身魚の竜田揚げ	麦	
	法蓮草の煮びたし	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵	人参のレモン煮	乳麦	ミックスソテー	乳麦	ブロッコリー	麦	
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	卵	高菜と大根の煮物	麦	
	野菜のバジルチーズ焼き	乳	★味噌汁(揚げ・白菜)		オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	乳	野菜のピーナッツ和え	麦	
★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★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	214kcal	470kcal	221kcal	488kcal	196kcal	452kcal	188kcal	442kcal	214kcal	470kcal	
たんぱく質	17.1g	22.2g	14.5g	20.3g	16.3g	21.5g	11.8g	16.9g	15.6g	20.7g	
脂質	8.5g	9.3g	9.9g	11.5g	9.6g	10.4g	8.2g	9.0g	10.0g	10.7g	
炭水化物	15.7g	70.6g	17.8g	72.8g	9.8g	64.8g	19.3g	73.7g	15.8g	70.5g	
ナトリウム	657mg	884mg	795mg	1022mg	604mg	856mg	925mg	1073mg	783mg	930mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	2.0g	2.6g	1.5g	2.2g	2.4g	2.7g	2.0g	2.4g	
合計	エネルギー	632kcal	1402kcal	659kcal	1435kcal	619kcal	1401kcal	627kcal	1411kcal	626kcal	1412kcal
	たんぱく質	40.8g	56.3g	40.0g	55.9g	41.8g	58.2g	39.4g	55.8g	39.4g	56.1g
	脂質	30.6g	33.5g	32.7g	35.9g	31.9g	34.6g	30.2g	33.5g	31.7g	34.9g
	炭水化物	47.3g	211.1g	51.4g	215.0g	36.9g	203.2g	52.3g	217.5g	47.3g	213.0g
	ナトリウム	2050mg	2693mg	1952mg	2553mg	1888mg	2597mg	2168mg	2770mg	2024mg	2624mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	4.9g	6.5g	4.7g	6.6g	5.6g	7.0g	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1600kcal	860kcal	1636kcal	816kcal	1598kcal	826kcal	1610kcal	827kcal	1613kcal
	たんぱく質	47.7g	63.2g	47.4g	63.3g	49.5g	65.9g	47.3g	63.7g	46.8g	63.5g
	脂質	37.6g	40.5g	39.7g	42.9g	38.9g	41.6g	37.2g	40.5g	38.7g	41.9g
	炭水化物	76.2g	240.0g	80.3g	243.9g	64.7g	231.0g	80.5g	245.7g	76.2g	241.9g
	ナトリウム	2124mg	2767mg	2029mg	2630mg	1964mg	2673mg	2244mg	2846mg	2101mg	2701mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	5.1g	6.7g	4.9g	6.8g	5.8g	7.2g	5.4g	6.9g	

※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。