

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月1日(月)		3月2日(火)		3月3日(水)		3月4日(木)		3月5日(金)	
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	豚肉と卵白のトマト炒め	★ごはん150g	鶏肉のすき焼き	★ごはん150g	焼豆腐の含め煮	★ごはん150g	豚肉と里芋のごま煮
	五色煮	麦	レンコンとフキの煮物	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	ふきと人参の甘露煮	
	インゲンとツナのマスタード和え	麦	春菊のおかか和え	麦	煮生酢	麦	ぎんまいとミンチの煮物	麦	キャベツとインゲンのソテー	
	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★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 179kcal	441kcal	エネルギー 136kcal	395kcal	エネルギー 175kcal	435kcal	エネルギー 141kcal	409kcal	エネルギー 118kcal	378kcal
昼食	★ごはん150g	炊き合せ	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	カレーのスパイス揚げ	★ごはん150g	ポークジンジャー	★ごはん150g	鶏肉の香草焼
	鶏肉と小松菜煮	麦	ツナめっさり煮	麦	アスパラ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	人参クラッセ	
	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	野菜のおろし煮	麦	旨みチンゲン菜	麦	カリフラワーの塩炒め	
	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★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 208kcal	465kcal	エネルギー 249kcal	517kcal	エネルギー 251kcal	506kcal	エネルギー 217kcal	479kcal	エネルギー 260kcal	522kcal
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ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	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g
夕食	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	白身魚の和風きのこあん	★ごはん150g	つくねの照り焼き	★ごはん150g	赤魚の法蓮草柚子あん	★ごはん150g	餃子・焼売セット
	ミックスソテー	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	菜の花	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	大豆とごぼうの煮物	
	野菜の味噌煮込み	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	肉野菜煮込み	麦	カボチャとハムのサラダ	麦	菜の花のツナ炒め	
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	野菜サラダ	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦	ドレッシング(小袋)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(ひじき・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 261kcal	515kcal	エネルギー 243kcal	510kcal	エネルギー 222kcal	481kcal	エネルギー 260kcal	517kcal	エネルギー 275kcal	531kcal	
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 648kcal	1421kcal	エネルギー 628kcal	1422kcal	エネルギー 648kcal	1422kcal	エネルギー 618kcal	1405kcal	エネルギー 653kcal	1431kcal
	たんぱく質 44.0g	59.7g	たんぱく質 43.1g	60.1g	たんぱく質 41.8g	57.5g	たんぱく質 43.5g	60.1g	たんぱく質 39.9g	56.1g
	脂質 31.9g	34.4g	脂質 30.1g	34.1g	脂質 29.0g	32.1g	脂質 26.1g	29.4g	脂質 29.3g	32.0g
	炭水化物 44.8g	209.9g	炭水化物 46.5g	211.9g	炭水化物 57.4g	221.4g	炭水化物 51.5g	217.1g	炭水化物 57.9g	223.5g
	ナトリウム 2192mg	2814mg	ナトリウム 2166mg	2785mg	ナトリウム 2132mg	2770mg	ナトリウム 2009mg	2692mg	ナトリウム 2083mg	2792mg
合計(間食込)	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 845kcal	1618kcal	エネルギー 827kcal	1621kcal	エネルギー 855kcal	1629kcal	エネルギー 817kcal	1604kcal	エネルギー 854kcal	1632kcal	
たんぱく質 51.7g	67.4g	たんぱく質 51.0g	68.0g	たんぱく質 47.9g	63.6g	たんぱく質 51.4g	68.0g	たんぱく質 47.3g	63.5g	
脂質 38.9g	41.4g	脂質 37.1g	41.1g	脂質 36.1g	39.2g	脂質 33.1g	36.4g	脂質 36.3g	39.0g	
炭水化物 72.6g	237.7g	炭水化物 74.7g	240.1g	炭水化物 89.3g	253.3g	炭水化物 79.7g	245.3g	炭水化物 86.8g	252.4g	
ナトリウム 2268mg	2890mg	ナトリウム 2242mg	2861mg	ナトリウム 2206mg	2844mg	ナトリウム 2085mg	2768mg	ナトリウム 2160mg	2869mg	

※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、商品は使用日に限定して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。

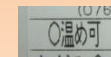
お食事の作り方



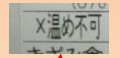
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



このマークが目印



- 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。