

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

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け ★味噌汁(若芽・巻麴)			麦	★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)			卵乳麦	★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)			乳麦	★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)			麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			卵乳麦
	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	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					
	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 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)			乳麦	★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パスタ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			麦	★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)			麦	★ごはん150g ブリのごま焼 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)			麦	★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)			麦
	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	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						
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						
昼食	◎牛乳180g ◎りんご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 ◎バナナ90g			◎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)			★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)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生煮炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)			★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)			★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					
	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					
	◎牛乳180g ◎りんご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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g							
夕食	★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)			★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)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生煮炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)			★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)			★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					
	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					
	◎牛乳180g ◎りんご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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g							
	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		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					
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					
◎牛乳180g ◎りんご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 ◎バナナ90g			◎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)			★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)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生煮炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)			★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)			★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)								
◎牛乳180g ◎りんご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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g								
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	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					
	◎牛乳180g ◎りんご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 ◎バナナ90g			◎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)			★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)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生煮炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)			★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)			★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)							
	◎牛乳180g ◎りんご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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g							

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

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)				
朝食	★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 卵麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		卵 卵麦 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・おつゆ麩)		麦 乳麦落 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(おつゆ麩・キャベツ)		卵麦 卵麦 麦 麦					
	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	424kcal	エネルギー		157kcal	413kcal	エネルギー		140kcal	396kcal	エネルギー		184kcal	450kcal	エネルギー		161kcal	425kcal
	たんぱく質		8.7g	14.0g	たんぱく質		12.1g	17.2g	たんぱく質		7.5g	12.8g	たんぱく質		8.7g	14.6g	たんぱく質		8.8g	14.4g
	脂質		7.8g	9.1g	脂質		5.5g	6.2g	脂質		8.2g	8.9g	脂質		8.7g	10.3g	脂質		8.4g	9.3g
	炭水化物		15.0g	69.5g	炭水化物		15.0g	69.7g	炭水化物		10.7g	65.9g	炭水化物		18.0g	72.9g	炭水化物		13.1g	69.2g
	ナトリウム		641mg	831mg	ナトリウム		602mg	749mg	ナトリウム		674mg	846mg	ナトリウム		759mg	985mg	ナトリウム		732mg	959mg
	食塩相当量		1.6g	2.1g	食塩相当量		1.5g	1.9g	食塩相当量		1.7g	2.2g	食塩相当量		1.9g	2.5g	食塩相当量		1.9g	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 ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(若芽・白菜)		麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)		麦 卵麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★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 キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		乳麦 麦 麦落 麦 麦					
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		272kcal	526kcal	エネルギー		235kcal	491kcal	エネルギー		236kcal	509kcal	エネルギー		226kcal	480kcal	エネルギー		209kcal	463kcal	
たんぱく質		17.0g	22.0g	たんぱく質		16.0g	21.2g	たんぱく質		15.7g	22.0g	たんぱく質		12.4g	17.5g	たんぱく質		11.7g	16.9g	
脂質		15.4g	16.2g	脂質		11.6g	12.4g	脂質		11.3g	13.0g	脂質		12.0g	12.8g	脂質		11.2g	12.0g	
炭水化物		16.2g	70.2g	炭水化物		14.8g	69.8g	炭水化物		16.8g	72.6g	炭水化物		17.6g	72.0g	炭水化物		15.7g	70.2g	
ナトリウム		844mg	992mg	ナトリウム		727mg	979mg	ナトリウム		440mg	666mg	ナトリウム		717mg	865mg	ナトリウム		668mg	841mg	
食塩相当量		2.1g	2.5g	食塩相当量		1.8g	2.5g	食塩相当量		1.1g	1.7g	食塩相当量		1.8g	2.2g	食塩相当量		1.7g	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 ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				
夕食	★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	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 麦 卵乳麦か 乳麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピ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 麦					
	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		201kcal	467kcal	エネルギー		219kcal	486kcal	エネルギー		238kcal	500kcal	エネルギー		236kcal	500kcal	エネルギー		267kcal	534kcal
	たんぱく質		14.7g	20.5g	たんぱく質		13.8g	19.7g	たんぱく質		15.3g	20.9g	たんぱく質		17.9g	23.6g	たんぱく質		18.4g	24.2g
	脂質		9.4g	11.0g	脂質		14.3g	15.4g	脂質		12.7g	13.7g	脂質		9.9g	10.8g	脂質		12.4g	14.0g
	炭水化物		15.4g	70.3g	炭水化物		10.2g	66.1g	炭水化物		12.4g	67.6g	炭水化物		16.8g	72.9g	炭水化物		18.8g	73.8g
	ナトリウム		774mg	1000mg	ナトリウム		823mg	1050mg	ナトリウム		767mg	997mg	ナトリウム		705mg	932mg	ナトリウム		797mg	1024mg
	食塩相当量		2.0g	2.5g	食塩相当量		2.1g	2.7g	食塩相当量		2.0g	2.5g	食塩相当量		1.8g	2.4g	食塩相当量		2.0g	2.6g
	合計		おかず	ご飯セット	合計		おかず	ご飯セット	合計		おかず	ご飯セット	合計		おかず	ご飯セット	合計		おかず	ご飯セット
エネルギー		638kcal	1417kcal	エネルギー		611kcal	1390kcal	エネルギー		614kcal	1405kcal	エネルギー		646kcal	1430kcal	エネルギー		637kcal	1422kcal	
たんぱく質		40.4g	56.5g	たんぱく質		41.9g	58.1g	たんぱく質		38.5g	55.7g	たんぱく質		39.0g	55.7g	たんぱく質		38.9g	55.5g	
脂質		32.6g	36.3g	脂質		31.4g	34.0g	脂質		32.2g	35.6g	脂質		30.6g	33.9g	脂質		32.0g	35.3g	
炭水化物		46.6g	210.0g	炭水化物		40.0g	205.6g	炭水化物		39.9g	206.1g	炭水化物		52.4g	217.8g	炭水化物		47.6g	213.2g	
ナトリウム		2259mg	2823mg	ナトリウム		2152mg	2778mg	ナトリウム		1881mg	2509mg	ナトリウム		2181mg	2782mg	ナトリウム		2197mg	2824mg	
食塩相当量		5.7g	7.1g	食塩相当量		5.4g	7.1g	食塩相当量		4.8g	6.4g	食塩相当量		5.5g	7.1g	食塩相当量		5.6g	7.1g	
合計(間食込)		エネルギー	835kcal	1614kcal	エネルギー		818kcal	1597kcal	エネルギー		811kcal	1602kcal	エネルギー		847kcal	1631kcal	エネルギー		834kcal	1619kcal
たんぱく質		48.1g	64.2g	たんぱく質		48.0g	64.2g	たんぱく質		46.2g	63.4g	たんぱく質		46.4g	63.1g	たんぱく質		46.6g	63.2g	
脂質		39.6g	43.3g	脂質		38.5g	41.1g	脂質		39.2g	42.6g	脂質		37.6g	40.9g	脂質		39.0g	42.3g	
炭水化物		74.4g	237.8g	炭水化物		71.9g	231.5g	炭水化物		67.7g	233.9g	炭水化物		81.3g	246.7g	炭水化物		75.4g	241.0g	
ナトリウム		2335mg	2899mg	ナトリウム		2226mg	2852mg	ナトリウム		1957mg	2585mg	ナトリウム		2258mg	2859mg	ナトリウム		2273mg	2900mg	
食塩相当量		5.9g	7.3g	食塩相当量		5.6g	7.3g	食塩相当量		5.0g	6.6g	食塩相当量		5.7g	7.3g	食塩相当量		5.8g	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

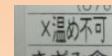


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。



# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月23日(月)				2月24日(火)				2月25日(水)				2月26日(木)				2月27日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g 三井寺煮 小豆数煮 ひじきの具たくさん煮 なめこ若芽のサッと煮 ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華ギャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			
	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   212kcal				エネルギー   187kcal				エネルギー   165kcal				エネルギー   169kcal				エネルギー   152kcal			
	たんぱく質   12.7g				たんぱく質   13.6g				たんぱく質   9.6g				たんぱく質   12.7g				たんぱく質   6.7g			
	脂質   12.3g				脂質   8.6g				脂質   8.4g				脂質   5.4g				脂質   6.2g			
	炭水化物   12.2g				炭水化物   15.9g				炭水化物   13.7g				炭水化物   17.8g				炭水化物   17.4g			
	ナトリウム   605mg				ナトリウム   649mg				ナトリウム   769mg				ナトリウム   773mg				ナトリウム   488mg			
	食塩相当量   1.5g				食塩相当量   1.7g				食塩相当量   2.0g				食塩相当量   2.0g				食塩相当量   1.2g			
	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ハシルマカロニ 麴と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g さわら味噌粕焼 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ホイコーロ ブロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・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   201kcal				エネルギー   243kcal				エネルギー   252kcal				エネルギー   200kcal				エネルギー   215kcal			
	たんぱく質   10.7g				たんぱく質   15.5g				たんぱく質   16.2g				たんぱく質   11.5g				たんぱく質   14.7g			
	脂質   9.5g				脂質   11.7g				脂質   14.0g				脂質   9.6g				脂質   10.1g			
	炭水化物   17.8g				炭水化物   16.4g				炭水化物   13.4g				炭水化物   18.0g				炭水化物   16.8g			
	ナトリウム   661mg				ナトリウム   681mg				ナトリウム   762mg				ナトリウム   780mg				ナトリウム   823mg			
	食塩相当量   1.7g				食塩相当量   1.7g				食塩相当量   1.9g				食塩相当量   2.0g				食塩相当量   2.1g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご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 ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンパンジー ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペロンチーノ ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			
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   192kcal				エネルギー   211kcal				エネルギー   203kcal				エネルギー   260kcal				エネルギー   268kcal			
	たんぱく質   19.1g				たんぱく質   11.1g				たんぱく質   13.8g				たんぱく質   18.9g				たんぱく質   18.5g			
	脂質   8.2g				脂質   12.4g				脂質   10.2g				脂質   14.2g				脂質   14.2g			
	炭水化物   10.7g				炭水化物   15.3g				炭水化物   13.9g				炭水化物   15.3g				炭水化物   14.1g			
	ナトリウム   797mg				ナトリウム   782mg				ナトリウム   673mg				ナトリウム   619mg				ナトリウム   631mg			
	食塩相当量   2.0g				食塩相当量   2.0g				食塩相当量   1.7g				食塩相当量   1.6g				食塩相当量   1.6g			
	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンパンジー ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペロンチーノ ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・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   1392kcal				エネルギー   641kcal				エネルギー   620kcal				エネルギー   629kcal				エネルギー   635kcal			
合計	たんぱく質   42.5g				たんぱく質   40.2g				たんぱく質   39.6g				たんぱく質   43.1g				たんぱく質   39.9g			
	脂質   32.0g				脂質   32.7g				脂質   32.6g				脂質   29.2g				脂質   30.5g			
	炭水化物   40.7g				炭水化物   47.6g				炭水化物   41.0g				炭水化物   51.1g				炭水化物   48.3g			
	ナトリウム   2063mg				ナトリウム   2112mg				ナトリウム   2204mg				ナトリウム   2172mg				ナトリウム   1942mg			
	食塩相当量   5.2g				食塩相当量   5.4g				食塩相当量   5.6g				食塩相当量   5.6g				食塩相当量   4.9g			
	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンパンジー ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペロンチーノ ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・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   812kcal				エネルギー   838kcal				エネルギー   821kcal				エネルギー   836kcal				エネルギー   832kcal			
	たんぱく質   48.6g				たんぱく質   47.9g				たんぱく質   47.0g				たんぱく質   49.2g				たんぱく質   47.6g			
	脂質   37.1g				脂質   39.7g				脂質   39.6g				脂質   36.3g				脂質   37.5g			
合計(間食込)	炭水化物   72.6g				炭水化物   75.4g				炭水化物   69.9g				炭水化物   83.0g				炭水化物   76.1g			
	ナトリウム   2137mg				ナトリウム   2188mg				ナトリウム   2281mg				ナトリウム   2246mg				ナトリウム   2018mg			
	食塩相当量   5.4g				食塩相当量   5.6g				食塩相当量   5.8g				食塩相当量   5.8g				食塩相当量   5.1g			

※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

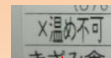


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印