

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦					
	白菜と厚揚げの中華そば煮		えび団子とかぶの煮物		干草焼き		豚肉と厚揚げの煮物		厚焼き玉子						
	大根とひじきのうま煮	麦	コンニャクのおおき炒め	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦					
	獣の玉子とじ	卵乳麦	大豆とトマトのマリネサラダ		コールスローサラダ	卵乳麦	大根の甘酢漬げ	麦	蕪と若芽の酢の物	麦					
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★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	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	9.8g	16.1g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	16.9g	72.7g	炭水化物	16.0g	71.3g
ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	611mg	837mg	ナトリウム	693mg	920mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
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		赤魚のカレー揚げ		鶏肉のごま焼き		鯖の磯辺焼き		鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め						
	ケチャップ(小袋)		きのこソテー	乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦	ひじきの具だくさん煮	麦					
	オクラのペロソテー		鶏肉の青じそ南蛮	麦	大根の柚香煮	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	インゲンのごま和え	麦					
	ブロッコリーの煮物	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	じゃが芋の中巻風サラダ	麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦					
	白菜のごま味噌和え		★味噌汁(しめじ・切干)		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)								
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦													
	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	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	256kcal	520kcal	エネルギー	252kcal	509kcal	エネルギー	232kcal	494kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	14.3g	20.0g
脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	13.7g	14.6g	
炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	17.4g	73.5g	炭水化物	12.2g	67.2g	炭水化物	13.9g	69.6g	
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	748mg	976mg	ナトリウム	644mg	870mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	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	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦					
	ホッケの幽庵焼		肉丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	白身魚の竜田揚	麦					
	人参グラッセ	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	人参のレモン煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	フロッコリー	麦					
	鶏じゃが煮	麦落	キャベツのピーナッツ和え	麦落	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	チキンアラビアータ	麦					
	菜の花とツナの辛子和え	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落					
	★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	202kcal	458kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	233kcal	489kcal			
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	14.1g	19.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	10.6g	脂質	11.3g	12.0g
炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	21.8g	76.0g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	24.2g	78.7g	炭水化物	17.2g	72.1g	
ナトリウム	686mg	914mg	ナトリウム	839mg	987mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	783mg	973mg	ナトリウム	713mg	860mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
合計	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	654kcal	1430kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	627kcal	1413kcal
	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	40.3g	56.3g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.1g	55.7g	たんぱく質	39.0g	55.8g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.8g	35.5g	脂質	31.5g	35.3g	脂質	32.5g	35.7g
	炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	51.4g	215.2g	炭水化物	43.5g	209.8g	炭水化物	53.3g	218.6g	炭水化物	47.1g	213.0g
	ナトリウム	2056mg	2700mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	1946mg	2655mg	ナトリウム	2142mg	2786mg	ナトリウム	2050mg	2650mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	855kcal	1631kcal	エネルギー	829kcal	1611kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal	エネルギー	828kcal	1614kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	46.4g	63.2g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.8g	42.5g	脂質	38.5g	42.3g	脂質	39.5g	42.7g
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	80.3g	244.1g	炭水化物	71.3g	237.6g	炭水化物	81.5g	246.8g	炭水化物	76.0g	241.9g
	ナトリウム	2130mg	2774mg	ナトリウム	2197mg	2798mg	ナトリウム	2022mg	2731mg	ナトリウム	2218mg	2862mg	ナトリウム	2127mg	2727mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	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り付けます。



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。
 注) 味噌汁はつきません

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。