

(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7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	オムレツ	卵麦	筑前煮	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	大豆の洋風五目煮	卵麦	
	ホワイトソース	卵麦	キャベツの麻婆あんかけ	卵麦	油揚げの玉子とし	卵麦	鶏肉ヒーマン炒め	卵麦	人参の炒り煮	卵麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	湯葉と枝豆の梅おかきサラダ	卵麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	卵麦	キャロットラペ	卵麦	白菜と昆布のナムル	卵麦	
	スープキャベツ	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦	
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		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	148kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	463kcal	エネルギー	208kcal	464kcal	エネルギー	196kcal
	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	12.3g	17.7g	たんぱく質	9.7g	15.0g	たんぱく質	10.0g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	9.4g
炭水化物	11.6g	66.5g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	17.4g	
ナトリウム	644mg	791mg	ナトリウム	719mg	947mg	ナトリウム	821mg	993mg	ナトリウム	599mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	
	チキンカレーのルー	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	乳麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	乳麦	
	麩の野菜あんかけ	乳麦	フロッコリー	乳麦	白菜と挽肉の旨煮	乳麦	豚肉と大根の煮物	乳麦	人参クラッセ	乳麦	
	インゲンのごま和え	乳麦	人参しりしり	乳麦	カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦	豆腐としめじののりみ煮	乳麦	キャベツの土佐煮	乳麦	
	★味噌汁(若芽・揚げ)	乳麦	レンコンとフキの煮物	乳麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	乳麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦	春雨の中華和え	乳麦	
	★味噌汁(切干・なめこ)	乳麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦		乳麦		乳麦	★味噌汁(切干・なめこ)	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	
	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	223kcal	491kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	234kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	14.1g	20.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	17.1g
	脂質	10.7g	12.3g	脂質	10.7g	12.3g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	11.3g
炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	19.0g	74.3g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	13.9g	
ナトリウム	771mg	1022mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	750mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	
	白身魚の生姜煮	乳麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	アジの照焼	乳麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	乳麦	
	オニオンソテー	乳麦	食べるトマトスープ	乳麦	チンゲン菜とヒーマンのソテー	乳麦	さつま揚げの味噌炒め	乳麦	ふきのきんぴら	乳麦	
	さつま芋と豚肉の揚げ煮	乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	大豆と人参の煮物	乳麦	法蓮草と切干のおひたし	乳麦	炒り豆腐	乳麦	
	和風サラダ	卵	★味噌汁(若芽・しめじ)	卵	切干大根の中華和え	卵	★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵	野菜の三杯酢	卵	
	★味噌汁(切干・なめこ)	卵	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	卵	★味噌汁(白菜・なめこ)	卵		卵	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	卵	
	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	254kcal	509kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	195kcal
	たんぱく質	16.8g	21.8g	たんぱく質	13.9g	19.2g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	12.2g
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	9.3g
炭水化物	23.8g	78.5g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	15.6g	
ナトリウム	749mg	976mg	ナトリウム	666mg	917mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	886mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.3g	
合計	エネルギー	616kcal	1393kcal	エネルギー	638kcal	1421kcal	エネルギー	630kcal	1409kcal	エネルギー	625kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.9g	57.2g	たんぱく質	39.3g
	脂質	28.7g	31.8g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	28.8g	31.4g	脂質	30.0g
	炭水化物	50.5g	215.1g	炭水化物	50.1g	215.3g	炭水化物	50.3g	216.3g	炭水化物	46.9g
	ナトリウム	2164mg	2789mg	ナトリウム	1915mg	2621mg	ナトリウム	2162mg	2789mg	ナトリウム	2235mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	845kcal	1628kcal	エネルギー	828kcal	1607kcal	エネルギー	822kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.8g	64.1g	たんぱく質	47.0g
	脂質	35.7g	38.8g	脂質	38.7g	42.1g	脂質	35.8g	38.4g	脂質	37.0g
	炭水化物	78.3g	242.9g	炭水化物	82.0g	247.2g	炭水化物	79.2g	245.2g	炭水化物	74.7g
	ナトリウム	2240mg	2865mg	ナトリウム	1989mg	2695mg	ナトリウム	2236mg	2863mg	ナトリウム	2311mg
	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g

※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。

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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。