

(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

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)		
朝食	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん150g	鶏じやが煮	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	
	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	
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	448kcal	182kcal	446kcal	152kcal	409kcal	189kcal	456kcal	177kcal	450kcal	
たんぱく質	10.1g	15.3g	11.8g	17.4g	6.9g	12.2g	9.3g	15.2g	9.4g	15.7g	
脂質	7.3g	8.1g	6.5g	7.4g	7.5g	8.3g	9.7g	10.8g	10.0g	11.7g	
炭水化物	21.1g	76.1g	21.2g	77.3g	14.6g	69.9g	16.8g	72.7g	12.9g	68.7g	
ナトリウム	723mg	975mg	587mg	814mg	669mg	921mg	584mg	811mg	687mg	913mg	
食塩相当量	1.8g	2.5g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つげ	★ごはん150g	赤魚の幽庵焼	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	ホッケの照焼	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	
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	204kcal	458kcal	206kcal	463kcal	220kcal	487kcal	211kcal	467kcal	206kcal	462kcal	
たんぱく質	14.6g	19.7g	9.9g	14.9g	16.3g	22.1g	13.6g	18.8g	21.2g	26.3g	
脂質	10.9g	11.7g	10.2g	11.0g	9.6g	11.2g	10.3g	11.0g	8.6g	9.4g	
炭水化物	13.2g	67.6g	21.2g	76.2g	16.8g	71.8g	15.8g	70.7g	9.6g	64.5g	
ナトリウム	878mg	1026mg	690mg	918mg	717mg	944mg	614mg	761mg	720mg	948mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	1.8g	2.3g	1.8g	2.4g	1.6g	1.9g	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	ブリの塩焼	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・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	234kcal	500kcal	273kcal	527kcal	247kcal	501kcal	236kcal	502kcal	233kcal	487kcal	
たんぱく質	16.5g	22.4g	18.9g	24.1g	15.9g	21.0g	17.4g	23.3g	10.0g	15.1g	
脂質	10.8g	12.4g	12.0g	12.8g	15.1g	15.9g	12.8g	14.4g	11.6g	12.4g	
炭水化物	18.4g	73.3g	21.1g	75.6g	11.5g	65.7g	12.1g	67.1g	19.3g	73.7g	
ナトリウム	607mg	833mg	803mg	976mg	755mg	903mg	633mg	884mg	780mg	928mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	2.0g	2.5g	1.9g	2.3g	1.6g	2.2g	2.0g	2.4g	
合計	エネルギー	630kcal	1406kcal	661kcal	1436kcal	619kcal	1397kcal	636kcal	1425kcal	616kcal	1399kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	40.6g	56.4g	39.1g	55.3g	40.3g	57.3g	40.6g	57.1g
	脂質	29.0g	32.2g	28.7g	31.2g	32.2g	35.4g	32.8g	36.2g	30.2g	33.5g
	炭水化物	52.7g	217.0g	63.5g	229.1g	42.9g	207.4g	44.7g	210.5g	41.8g	206.9g
	ナトリウム	2208mg	2834mg	2080mg	2708mg	2141mg	2768mg	1831mg	2456mg	2187mg	2789mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	5.3g	6.9g	5.4g	7.0g	4.7g	6.2g	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	859kcal	1634kcal	816kcal	1594kcal	843kcal	1632kcal	817kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	47.5g	63.3g	46.8g	63.0g	46.4g	63.4g	48.0g	64.5g
	脂質	36.1g	39.3g	35.7g	38.2g	39.2g	42.4g	39.9g	43.3g	37.2g	40.5g
	炭水化物	84.6g	248.9g	92.4g	258.0g	70.7g	235.2g	76.6g	242.4g	70.7g	235.8g
	ナトリウム	2282mg	2908mg	2154mg	2782mg	2217mg	2844mg	1905mg	2530mg	2264mg	2866mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	5.5g	7.1g	5.6g	7.2g	4.9g	6.4g	5.7g	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。