

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		
朝食	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 インゲン豆のこま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼き コーンと挽肉の炒め物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g ミニトインオムレツ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と切りのおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花ときのこの酢味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏大豆 大根煮 もすくの酢の物 ★味噌汁(小松菜・えのき)		
	エネルギー	193kcal	455kcal	172kcal	428kcal	163kcal	423kcal	191kcal	445kcal	215kcal	472kcal
	たんぱく質	12.6g	18.2g	11.9g	17.0g	12.0g	17.4g	12.5g	17.6g	14.9g	20.2g
	脂質	9.4g	10.4g	7.7g	8.5g	6.0g	7.0g	6.5g	7.3g	8.8g	9.6g
	炭水化物	17.7g	72.9g	13.8g	68.7g	16.5g	71.5g	22.3g	76.7g	19.0g	73.8g
ナトリウム	517mg	747mg	577mg	824mg	616mg	870mg	670mg	818mg	756mg	985mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	1.5g	2.1g	1.6g	2.2g	1.7g	2.1g	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 鶏肉と野菜の中華炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 炊き合せ 人参の炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g ブリの塩焼 人参クラッセ きんぴられんこん キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏肉のおろしボン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g ます白糍焼 人参クラッセ 若竹煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		
	エネルギー	222kcal	488kcal	252kcal	511kcal	220kcal	476kcal	231kcal	495kcal	186kcal	453kcal
	たんぱく質	18.4g	24.2g	10.0g	15.2g	16.0g	21.2g	13.9g	19.5g	16.0g	21.9g
	脂質	10.8g	12.4g	14.7g	16.0g	10.7g	11.4g	12.5g	13.4g	9.0g	10.1g
	炭水化物	13.5g	68.4g	19.6g	74.0g	14.2g	69.1g	15.3g	71.4g	10.3g	66.2g
ナトリウム	728mg	954mg	680mg	845mg	510mg	657mg	780mg	1007mg	713mg	940mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.7g	2.1g	1.3g	1.7g	2.0g	2.6g	1.8g	2.4g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g ホークシンジャー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g カジキのアラ煮 大根とひじきのうま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ インケンソーテー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g アジの昆布醤油焼 アスパラ 春日豆腐煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース スナッフえんどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・白菜)		
	エネルギー	231kcal	493kcal	235kcal	495kcal	246kcal	514kcal	198kcal	460kcal	213kcal	480kcal
	たんぱく質	14.7g	20.4g	18.6g	24.1g	11.2g	17.2g	15.6g	21.2g	11.8g	17.6g
	脂質	9.8g	10.7g	7.8g	8.8g	12.9g	14.5g	8.6g	9.5g	9.7g	11.3g
	炭水化物	21.6g	77.3g	22.5g	77.5g	19.6g	74.7g	13.8g	69.5g	18.3g	73.3g
ナトリウム	774mg	1000mg	848mg	1075mg	738mg	967mg	746mg	992mg	696mg	923mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	2.2g	2.7g	1.9g	2.5g	1.9g	2.5g	1.8g	2.3g	
合計	エネルギー	646kcal	1436kcal	659kcal	1434kcal	629kcal	1413kcal	620kcal	1400kcal	614kcal	1405kcal
	たんぱく質	45.7g	62.8g	40.5g	56.3g	39.2g	55.8g	42.0g	58.3g	42.7g	59.7g
	脂質	30.0g	33.5g	30.2g	33.3g	29.6g	32.9g	27.6g	30.2g	27.5g	31.0g
	炭水化物	52.8g	218.6g	55.9g	220.2g	50.3g	215.3g	51.4g	217.6g	47.6g	213.3g
	ナトリウム	2019mg	2701mg	2105mg	2744mg	1864mg	2494mg	2196mg	2817mg	2165mg	2848mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	5.4g	6.9g	4.8g	6.4g	5.6g	7.2g	5.5g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1643kcal	858kcal	1633kcal	830kcal	1614kcal	827kcal	1607kcal	811kcal	1602kcal
	たんぱく質	51.8g	68.9g	48.4g	64.2g	46.6g	63.2g	48.1g	64.4g	50.4g	67.4g
	脂質	37.1g	40.6g	37.2g	40.3g	36.6g	39.9g	34.7g	37.3g	34.5g	38.0g
	炭水化物	84.7g	250.5g	84.1g	248.4g	79.2g	244.2g	83.3g	249.5g	75.4g	241.1g
	ナトリウム	2093mg	2775mg	2181mg	2820mg	1941mg	2571mg	2270mg	2891mg	2241mg	2924mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	5.6g	7.1g	5.0g	6.6g	5.8g	7.4g	5.7g	7.4g	

※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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	(月)			(火)			(水)			(木)			(金)		
朝食	★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 インゲンのごま和え			★ごはん120g 鶏肉のすぎ焼き コーンと挽肉の炒め物 春菊のなめこ和え			★ごはん120g ミニトインオムレツ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と切りのおひたし			★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とさきの酢味噌和え			★ごはん120g 鶏大豆 大根煮 もずくの酢の物		
		おかず	ご飯セト		おかず	ご飯セト		おかず	ご飯セト		おかず	ご飯セト		おかず	ご飯セト
	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	14.9g	18.2g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	8.8g	9.3g
炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	22.3g	64.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	
ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	756mg	757mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 鶏肉と野菜の中華炒め 大根のマヨネーズ和え			★ごはん120g 炊き合せ 人参の炒り煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん120g ブリの塩焼 人参クラッセ きんぴられんこん キャベツと蒸し鶏の辛子和え			★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 白菜の辛子柚子和え			★ごはん120g ます白糍焼 人参クラッセ 若竹煮 キャベツとベーコンの和え物		
		おかず	ご飯セト		おかず	ご飯セト		おかず	ご飯セト		おかず	ご飯セト		おかず	ご飯セト
	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.0g	9.5g
炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	10.3g	52.2g	
ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	713mg	714mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	◎りんご150g			◎オレンジ200g			◎キウイフルーツ150g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g ホークシンジャー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け			★ごはん120g カジキのアラ煮 大根とひじきのつま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ インゲンソテー カリフラワーの塩炒め 人参じりしり			★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ 五目豆腐煮 南瓜とツナのサラダ			★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース スナッフえんどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢		
		おかず	ご飯セト		おかず	ご飯セト		おかず	ご飯セト		おかず	ご飯セト		おかず	ご飯セト
	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	9.7g	10.2g
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	18.3g	60.2g	
ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	696mg	697mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal
	たんぱく質	45.7g	55.6g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	42.7g	52.6g
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	27.6g	29.1g	脂質	27.5g	29.0g
	炭水化物	52.8g	178.5g	炭水化物	55.9g	181.6g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	47.6g	173.3g
	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2165mg	2168mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal
	たんぱく質	51.8g	61.7g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	50.4g	60.3g
	脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	34.5g	36.0g
	炭水化物	84.7g	210.4g	炭水化物	84.1g	209.8g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	83.3g	209.0g	炭水化物	75.4g	201.1g
	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2241mg	2244mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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。