

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦落	がんとどきの含め煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦					
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	鶏じゃが煮	麦落	チキンアラビータ	麦落	里芋といかの煮物	麦落					
	白菜と昆布のナムル	麦	大根の甘酢漬け	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	野菜の三杯酢	麦	切玉大根の中華和え	麦					
	★すまし汁(豆腐・えのき)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(おつゆ・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	153kcal	407kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	126kcal	382kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	147kcal	411kcal
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	6.4g	12.0g
	脂質	6.8g	7.6g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	4.7g	5.5g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.3g	8.2g
	炭水化物	15.2g	69.4g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	14.0g	70.1g
ナトリウム	621mg	769mg	ナトリウム	508mg	655mg	ナトリウム	664mg	892mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	577mg	804mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	サウラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のバジルオリーブ焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦					
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦					
	豆腐のあっさりカレー	煮込み	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦					
	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦					
	★味噌汁(揚げ・なめこ)				★すまし汁(えのき・おつゆ)										
	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	278kcal	544kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	235kcal	503kcal
	たんぱく質	17.0g	22.8g	たんぱく質	16.1g	22.4g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	17.0g	23.0g
	脂質	13.6g	15.2g	脂質	11.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	12.3g	13.9g
炭水化物	20.5g	75.4g	炭水化物	15.4g	71.2g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	15.8g	70.9g	
ナトリウム	805mg	1032mg	ナトリウム	931mg	1157mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	731mg	960mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉と野菜のあっさり塩麩炒め	乳麦	ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦					
	オクラとコーンのおろし和え	麦	れんごんの五目炒め煮	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	ごぼう大豆	麦	大根の柚香煮	麦					
	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(若芽・白菜)	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	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	217kcal	473kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	エネルギー	279kcal	552kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	234kcal	488kcal
	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	15.1g	21.4g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.9g	21.0g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	12.2g	13.9g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.2g	13.0g
	炭水化物	18.6g	73.5g	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	25.9g	81.7g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	12.7g	67.1g
ナトリウム	796mg	1025mg	ナトリウム	699mg	946mg	ナトリウム	961mg	1187mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	628mg	796mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
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	648kcal	1424kcal	エネルギー	646kcal	1431kcal	エネルギー	635kcal	1420kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	38.8g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.3g	56.0g
	脂質	30.0g	33.2g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.8g	35.1g
	炭水化物	54.3g	218.3g	炭水化物	46.4g	212.0g	炭水化物	50.8g	216.4g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	42.5g	208.1g
	ナトリウム	2222mg	2826mg	ナトリウム	2138mg	2758mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	1936mg	2560mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.4g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1625kcal	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	832kcal	1617kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	815kcal	1601kcal
	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.9g
	脂質	37.0g	40.2g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	37.1g	40.3g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	83.2g	247.2g	炭水化物	78.3g	243.9g	炭水化物	78.6g	244.2g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	70.7g	236.3g
	ナトリウム	2299mg	2903mg	ナトリウム	2212mg	2832mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2012mg	2636mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.6g

お食事の作り方

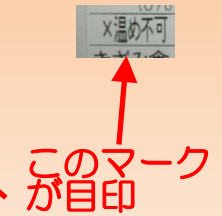


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

※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。