

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)		7月19日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦	
	えび団子とかぶの煮物	大豆と椎茸の煮物	豚肉と野菜の生姜炒め	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉のすき焼煮	青菜と高野豆腐の煮物	大豆の洋風五目煮	竹輪のごま炒め	ミートインオムレツ	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	
	さつま揚げの味噌炒め	★味噌汁(豆腐・白菜)	法蓮草と切干のおひたし	★味噌汁(揚げ・しめじ)	コンニャクの辛味炒め	★味噌汁(揚げ・小松菜)	中華キャベツ	★味噌汁(揚げ・白菜)	コンニャクのおおき炒め	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	
	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	198kcal	459kcal	194kcal	460kcal	143kcal	411kcal	181kcal	448kcal	108kcal	364kcal	
たんぱく質	13.3g	18.7g	12.1g	18.0g	10.8g	16.8g	10.9g	16.7g	5.8g	11.0g	
脂質	6.3g	7.3g	10.2g	11.8g	6.1g	7.1g	6.7g	8.3g	3.9g	4.6g	
炭水化物	23.3g	78.4g	12.9g	67.8g	12.0g	67.1g	19.2g	74.2g	12.7g	67.8g	
ナトリウム	811mg	1039mg	722mg	948mg	567mg	796mg	672mg	899mg	569mg	736mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	1.8g	2.4g	1.4g	2.0g	1.7g	2.3g	1.4g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	麦	
	豚ロースの玉ねぎソース	白菜と挽肉の旨煮	鶏肉のマーマレード煮	菜の花	サウラの蒸し煮	ピーマンソテー	えび団子の炊き合せ	キャベツと豚肉の味噌炒め	ブリのごま醤油焼	つま塩キャベツ	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	油揚げの玉子とじ	春雨の中華和え	豚肉とじゃが芋の昆布煮	根菜の柚子マリネ	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	さつま芋と豚肉の揚煮	カリフラワーのピクルス	
	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	213kcal	475kcal	229kcal	485kcal	239kcal	493kcal	209kcal	465kcal	261kcal	521kcal	
たんぱく質	14.1g	19.8g	13.4g	18.5g	14.1g	19.2g	13.5g	18.7g	15.9g	21.3g	
脂質	11.2g	12.1g	10.9g	11.7g	10.5g	11.3g	9.8g	10.5g	14.0g	15.0g	
炭水化物	11.6g	67.3g	18.2g	73.1g	20.1g	74.5g	16.0g	70.9g	17.2g	72.2g	
ナトリウム	649mg	875mg	685mg	914mg	898mg	1046mg	820mg	967mg	540mg	768mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	1.7g	2.3g	2.3g	2.7g	2.1g	2.5g	1.4g	2.0g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	
夕食	★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	乳麦	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ピーマンのおかか和え	和風ポトフ	イカと若芽の和え物	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	ホッケの磯辺焼	オニオンソテー	豚肉とじゃが芋の昆布煮	キャベツと鶏肉の旨煮	★味噌汁(巻麩・えのき)	
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	豚肉のお好み焼風	中華つま煮	高菜と大根の煮物	★味噌汁(巻麩・えのき)	
	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	206kcal	462kcal	204kcal	466kcal	238kcal	500kcal	227kcal	483kcal	259kcal	523kcal	
たんぱく質	11.7g	16.9g	14.8g	20.4g	13.5g	19.1g	15.0g	20.1g	17.8g	23.5g	
脂質	8.9g	9.6g	9.8g	10.7g	12.5g	13.4g	13.5g	14.3g	14.0g	14.9g	
炭水化物	20.6g	75.5g	13.7g	69.2g	16.2g	71.7g	10.0g	64.9g	15.3g	71.4g	
ナトリウム	772mg	919mg	701mg	927mg	767mg	993mg	573mg	802mg	689mg	916mg	
食塩相当量	2.0g	2.3g	1.8g	2.4g	2.0g	2.5g	1.5g	2.0g	1.8g	2.3g	
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	617kcal	1396kcal	627kcal	1411kcal	620kcal	1404kcal	617kcal	1396kcal	628kcal	1408kcal
	たんぱく質	39.1g	55.4g	40.3g	56.9g	38.4g	55.1g	39.4g	55.5g	39.5g	55.8g
	脂質	26.4g	29.0g	30.9g	34.2g	29.1g	32.4g	30.0g	33.1g	31.9g	34.5g
炭水化物	55.5g	221.2g	44.8g	210.1g	48.3g	213.3g	45.2g	210.0g	45.2g	211.4g	
ナトリウム	2232mg	2833mg	2108mg	2789mg	2232mg	2835mg	2065mg	2668mg	1798mg	2420mg	
食塩相当量	5.8g	7.1g	5.3g	7.1g	5.7g	7.2g	5.3g	6.8g	4.6g	6.2g	
合計(間食込)	エネルギー	814kcal	1593kcal	834kcal	1618kcal	819kcal	1603kcal	816kcal	1595kcal	825kcal	1605kcal
	たんぱく質	46.8g	63.1g	46.4g	63.0g	46.3g	63.0g	47.3g	63.4g	47.2g	63.5g
	脂質	33.4g	36.0g	38.0g	41.3g	36.1g	39.4g	37.0g	40.1g	38.9g	41.5g
	炭水化物	83.3g	249.0g	76.7g	242.0g	76.5g	241.5g	73.4g	238.2g	73.0g	239.2g
ナトリウム	2308mg	2909mg	2182mg	2863mg	2308mg	2911mg	2141mg	2744mg	1874mg	2496mg	
食塩相当量	6.0g	7.3g	5.5g	7.3g	5.9g	7.4g	5.5g	7.0g	4.8g	6.4g	

## お食事の作り方

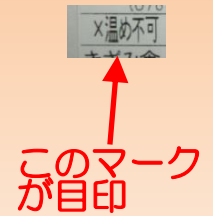


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。