

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)		
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	白玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	
	里芋といかの煮物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	
	豆腐としめじのどろみ煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	大根の甘酢漬け	麦	切干と人参のハリハリ	麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	
★すまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(小松菜・えのき)		★味噌汁(ひじき・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	141kcal	395kcal	167kcal	431kcal	165kcal	421kcal	193kcal	450kcal	135kcal	391kcal	
たんぱく質	8.7g	13.8g	11.1g	16.7g	4.6g	9.7g	9.8g	15.1g	9.6g	14.7g	
脂質	6.4g	7.2g	7.3g	8.2g	10.9g	11.7g	8.9g	9.7g	6.0g	6.8g	
炭水化物	11.6g	66.0g	13.2g	69.3g	11.8g	66.7g	18.2g	73.0g	11.4g	66.3g	
ナトリウム	359mg	507mg	554mg	781mg	585mg	814mg	560mg	789mg	692mg	921mg	
食塩相当量	0.9g	1.3g	1.4g	2.0g	1.5g	2.1g	1.4g	2.0g	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	鶏の酒蒸し煮	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	卵麦	ホッケの照焼	麦	
	ミックソテー	乳麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	さつま揚げと小松菜の煮まし	卵麦	塩枝豆	麦	
	豚肉とごぼうの煮物	麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	
キャベツの麻婆あんかけ	麦落	★すまし汁(豆腐・えのき)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦		
★味噌汁(白菜・ひじき)											
	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	249kcal	504kcal	241kcal	495kcal	201kcal	468kcal	192kcal	452kcal	223kcal	496kcal	
たんぱく質	15.9g	20.9g	14.3g	19.4g	17.3g	23.1g	13.6g	19.0g	16.4g	22.7g	
脂質	13.4g	14.2g	11.9g	12.7g	7.5g	9.1g	9.0g	10.0g	12.9g	14.6g	
炭水化物	14.5g	69.1g	19.1g	73.3g	15.3g	70.3g	14.4g	69.4g	12.6g	68.4g	
ナトリウム	670mg	899mg	704mg	852mg	864mg	1091mg	676mg	904mg	614mg	840mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.8g	2.2g	2.2g	2.8g	1.7g	2.3g	1.6g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	まぐろカツ	麦	ホークチャップ	乳麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	フリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	
	うま塩キャベツ	麦か	インゲンの生姜炒め	麦	人参のきんぴら	麦	ふきのきんぴら	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	
	鶏肉と小松菜煮	麦	なめこ若芽のサツと煮	麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えが	カリフラワ-の煮物	卵麦か	ひじきとアサリのきつぽり煮	麦	
ひじきとごぼうのナムル	麦	★味噌汁(白菜・人参)		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	チキンアラビアータ	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		
★味噌汁(揚げ・しめじ)				★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	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	249kcal	515kcal	265kcal	522kcal	267kcal	521kcal	256kcal	518kcal	253kcal	507kcal	
たんぱく質	16.5g	22.4g	16.0g	21.0g	18.3g	23.4g	17.2g	22.8g	13.8g	18.9g	
脂質	12.2g	13.8g	13.0g	13.8g	13.3g	14.1g	13.5g	14.4g	13.4g	14.2g	
炭水化物	19.1g	74.0g	21.6g	76.6g	19.9g	74.1g	15.7g	71.4g	16.0g	70.4g	
ナトリウム	671mg	897mg	940mg	1168mg	769mg	917mg	664mg	910mg	734mg	882mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.4g	3.0g	2.0g	2.3g	1.7g	2.3g	1.9g	2.2g	
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	639kcal	1414kcal	673kcal	1448kcal	633kcal	1410kcal	641kcal	1420kcal	611kcal	1394kcal
	たんぱく質	41.1g	57.1g	41.4g	57.1g	40.2g	56.2g	40.6g	56.9g	39.8g	56.3g
	脂質	32.0g	35.2g	32.2g	34.7g	31.7g	34.9g	31.4g	34.1g	32.3g	35.6g
	炭水化物	45.2g	209.1g	53.9g	219.2g	47.0g	211.1g	48.3g	213.8g	40.0g	205.1g
ナトリウム	1700mg	2303mg	1940mg	2801mg	2218mg	2822mg	1900mg	2603mg	2040mg	2643mg	
食塩相当量	4.3g	5.9g	5.6g	7.2g	5.7g	7.2g	4.8g	6.6g	5.3g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	846kcal	1621kcal	871kcal	1646kcal	830kcal	1607kcal	848kcal	1627kcal	812kcal	1595kcal
	たんぱく質	47.2g	63.2g	48.3g	64.0g	47.9g	63.9g	46.7g	63.0g	47.2g	63.7g
	脂質	39.1g	42.3g	39.2g	41.7g	38.7g	41.9g	38.5g	41.2g	39.3g	42.6g
	炭水化物	77.1g	241.0g	82.8g	248.1g	74.8g	238.9g	80.2g	245.7g	68.9g	234.0g
	ナトリウム	1774mg	2377mg	2272mg	2875mg	2294mg	2898mg	1974mg	2677mg	2117mg	2720mg
食塩相当量	4.5g	6.1g	5.8g	7.4g	5.9g	7.4g	5.0g	6.8g	5.5g	6.8g	

※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。



- 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。