

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	筑前煮	肉豆腐煮	牛肉の甘酢炒め	白菜とがんもの煮物	大豆の洋風五目煮	乳麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	大豆の洋風五目煮	乳麦					
	食べるトマトスープ	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	食べるトマトスープ	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	法蓮草と切干のおひたし	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・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	138kcal	406kcal	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	219kcal	478kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	エネルギー	168kcal	422kcal
	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	10.4g	15.6g	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	7.4g	13.1g	たんぱく質	11.0g	16.1g
	脂質	5.2g	6.8g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	10.6g	11.9g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	6.9g	7.7g
炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	19.8g	74.2g	炭水化物	17.9g	73.6g	炭水化物	16.2g	70.4g	
ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	708mg	855mg	ナトリウム	748mg	913mg	ナトリウム	655mg	881mg	ナトリウム	658mg	806mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	白身魚のムニエル	麦	鶏肉とさつまいものうま塩炒め	麦	サワラのエスカパッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦					
	フロッコリー	麦	タルタルソース(小袋)	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦					
	ネギ味噌炒め	麦	キャベツの土佐煮	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	オクラとさつまいものピーナツ味噌和え	麦	春雨の中華和え	麦					
	菜の花のおひたし	麦	キャベツのトランプ	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	麦					
	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)					
	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	239kcal	494kcal	エネルギー	206kcal	469kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	258kcal	512kcal	エネルギー	239kcal	494kcal
	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	19.2g	24.3g	たんぱく質	12.5g	17.5g
	脂質	9.9g	10.7g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	12.6g	13.4g
炭水化物	20.7g	75.5g	炭水化物	17.1g	72.9g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	18.8g	73.5g	
ナトリウム	783mg	1029mg	ナトリウム	383mg	610mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	864mg	1012mg	ナトリウム	759mg	986mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.0g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g					
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	豚たまキャベツ	卵麦	チキンカレーのルー	麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	麦	ブリの磯辺焼	麦					
	人参しりしり	麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	アジの照焼	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	オニオンソテー	麦					
	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	和風サラダ	麦	大豆と人参の煮物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	炒り豆腐	麦					
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★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	268kcal	522kcal	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	194kcal	461kcal	エネルギー	246kcal	510kcal
	たんぱく質	15.8g	20.9g	たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	12.3g	18.1g	たんぱく質	16.8g	22.4g
	脂質	17.0g	17.8g	脂質	12.0g	13.6g	脂質	6.6g	7.4g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.9g	13.8g
	炭水化物	13.8g	68.0g	炭水化物	21.8g	76.7g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	12.3g	67.3g	炭水化物	14.1g	70.2g
ナトリウム	583mg	731mg	ナトリウム	1091mg	1318mg	ナトリウム	710mg	938mg	ナトリウム	685mg	912mg	ナトリウム	821mg	1048mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.8g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	645kcal	1422kcal	エネルギー	654kcal	1439kcal	エネルギー	629kcal	1411kcal	エネルギー	627kcal	1410kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal
	たんぱく質	42.1g	58.4g	たんぱく質	40.1g	56.7g	たんぱく質	40.5g	56.7g	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	40.3g	56.0g
	脂質	32.1g	35.3g	脂質	29.5g	32.7g	脂質	26.5g	29.7g	脂質	32.3g	35.6g	脂質	32.4g	34.9g
	炭水化物	49.1g	213.2g	炭水化物	55.6g	221.2g	炭水化物	56.2g	221.4g	炭水化物	45.4g	210.5g	炭水化物	49.1g	214.1g
	ナトリウム	2069mg	2692mg	ナトリウム	2182mg	2783mg	ナトリウム	2195mg	2815mg	ナトリウム	2204mg	2805mg	ナトリウム	2238mg	2840mg
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	852kcal	1629kcal	エネルギー	851kcal	1636kcal	エネルギー	827kcal	1609kcal	エネルギー	824kcal	1607kcal	エネルギー	854kcal	1627kcal
	たんぱく質	48.2g	64.5g	たんぱく質	47.8g	64.4g	たんぱく質	47.4g	63.6g	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	47.7g	63.4g
	脂質	39.2g	42.4g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	33.5g	36.7g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	39.4g	41.9g
	炭水化物	81.0g	245.1g	炭水化物	83.4g	249.0g	炭水化物	85.1g	250.3g	炭水化物	73.2g	238.3g	炭水化物	78.0g	243.0g
	ナトリウム	2143mg	2766mg	ナトリウム	2258mg	2859mg	ナトリウム	2269mg	2889mg	ナトリウム	2280mg	2881mg	ナトリウム	2315mg	2917mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g

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。