

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)			
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦落	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	コンニャクのおおさ炒め	卵麦	干草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦落	厚焼玉子	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦	
	大根とひじきのうま煮	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	イカと白菜の中華煮	卵	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦落	厚焼玉子	インゲンのごま和え	卵麦	
	キャベツとペーコンの和え物	卵乳麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	コーンスローサラダ	卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	厚焼玉子	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦					★味噌汁(若芽・白菜)	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	188kcal	444kcal	104kcal	371kcal	150kcal	406kcal	139kcal	412kcal	193kcal	461kcal		
たんぱく質	10.6g	15.8g	5.2g	11.0g	6.6g	11.7g	9.3g	15.6g	9.4g	15.3g		
脂質	10.2g	10.9g	4.7g	6.3g	8.5g	9.3g	6.3g	8.0g	10.8g	12.4g		
炭水化物	13.9g	68.8g	11.8g	66.8g	11.7g	66.6g	12.0g	67.8g	15.6g	70.9g		
ナトリウム	693mg	840mg	618mg	845mg	551mg	798mg	710mg	936mg	496mg	723mg		
食塩相当量	1.8g	2.1g	1.6g	2.1g	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g	1.3g	1.8g		
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	ホイコーロー	麦落
	こんがりハンバーグ	麦	インゲンソテー	卵乳麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦落		
	ケチャップ(小袋)	麦	鶏肉の青じそ南蛮	卵乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	つま塩キャベツ	麦	数の野菜あんかけ	麦		
	きのこソテー	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	大根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	白菜のおかかポン酢和え	麦		
	ブロッコリーの煮物	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	菜の花のツナごま和え	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦		
切干と人参のハリハリ	麦					★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦					
★味噌汁(白菜・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	224kcal	480kcal	298kcal	552kcal	246kcal	514kcal	265kcal	521kcal	205kcal	467kcal		
たんぱく質	13.2g	18.3g	21.2g	26.3g	18.3g	24.2g	15.4g	20.6g	13.5g	19.2g		
脂質	12.1g	12.9g	16.7g	17.5g	13.9g	15.5g	15.9g	16.6g	8.8g	9.7g		
炭水化物	16.4g	71.3g	15.7g	69.9g	10.7g	66.0g	14.3g	69.2g	17.4g	73.1g		
ナトリウム	818mg	1046mg	519mg	667mg	609mg	836mg	714mg	861mg	927mg	1153mg		
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.3g	1.7g	1.5g	2.1g	1.8g	2.2g	2.4g	2.9g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	ホッケの幽庵焼	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	白身魚の竜田揚げ	麦		
	平さやいんげん	麦	キャベツと鶏肉の旨辛生姜和え	麦	人参のレモン煮	麦	塩ゆでアスパラ	麦	ブロッコリー	麦		
	豚肉とふきの炒め煮	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		
	麩の玉子どじ	卵乳麦			オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	麦	野菜のピーナッツ和え	麦落		
★味噌汁(豆腐・小松菜)				★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	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	479kcal	245kcal	500kcal	220kcal	474kcal	226kcal	482kcal	227kcal	483kcal		
たんぱく質	17.1g	22.7g	14.2g	19.3g	15.1g	20.2g	13.9g	19.0g	17.3g	22.5g		
脂質	9.5g	10.5g	11.8g	12.6g	9.8g	10.6g	9.3g	10.1g	9.7g	10.4g		
炭水化物	12.8g	68.0g	20.6g	75.2g	17.5g	71.7g	23.1g	78.0g	17.6g	72.5g		
ナトリウム	656mg	886mg	911mg	1137mg	511mg	659mg	748mg	976mg	799mg	946mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.3g	2.9g	1.3g	1.7g	1.9g	2.5g	2.0g	2.4g		
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	629kcal	1403kcal	647kcal	1423kcal	616kcal	1394kcal	630kcal	1415kcal	625kcal	1411kcal	
	たんぱく質	40.9g	56.8g	40.6g	56.6g	40.0g	56.1g	38.6g	55.2g	40.2g	57.0g	
	脂質	31.8g	34.3g	33.2g	36.4g	32.2g	35.4g	31.5g	34.7g	29.3g	32.5g	
	炭水化物	43.1g	208.1g	48.1g	211.9g	39.9g	204.3g	49.4g	215.0g	50.6g	216.5g	
ナトリウム	2167mg	2772mg	2048mg	2649mg	1671mg	2293mg	1722mg	2773mg	2222mg	2822mg		
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.2g	6.7g	4.2g	5.8g	5.5g	7.1g	5.7g	7.1g		
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1601kcal	848kcal	1624kcal	813kcal	1591kcal	829kcal	1614kcal	826kcal	1612kcal	
	たんぱく質	47.8g	63.7g	48.0g	64.0g	47.7g	63.8g	46.5g	63.1g	47.6g	64.4g	
	脂質	38.8g	41.3g	40.2g	43.4g	39.2g	42.4g	38.5g	41.7g	36.3g	39.5g	
	炭水化物	72.0g	237.0g	77.0g	240.8g	67.7g	232.1g	77.6g	243.2g	79.5g	245.4g	
	ナトリウム	2241mg	2846mg	2125mg	2726mg	1747mg	2369mg	2248mg	2849mg	2299mg	2899mg	
食塩相当量	5.8g	7.3g	5.4g	6.9g	4.4g	6.0g	5.7g	7.3g	5.9g	7.3g		

お食事の作り方

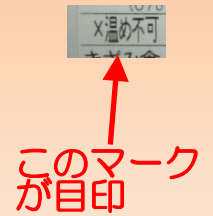


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。