

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 8月12日(月) | | 8月13日(火) | | 8月14日(水) | | 8月15日(木) | | 8月16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 | | |
| | 白菜とがんもの煮物 | 大豆とキャベツのスープ煮 | 鶏肉のカレー煮 | 乳麦 | 寄せ豆腐のうすあん | 卵麦 | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落 | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落 | | |
| | 竹輪のごま炒め | ぜんまいとミンチの煮物 | 大根とツナの炒め物 | 麦 | 野菜のチリソース煮 | 麦 | ツナあっさり煮 | 麦 | ツナあっさり煮 | 麦 | | |
| | カリフラワーの甘酢漬け | 平きやいげんのごまきな粉 | カリフラワーのピーナッツ味噌和え | 乳麦落 | もずくの酢の物 | 乳麦落 | 蒸し鶏と小松菜のごま和え | 麦 | 蒸し鶏と小松菜のごま和え | 麦 | | |
| ★すまし汁(椎茸・豆腐) | ★すまし汁(豆腐・えのき) | ★味噌汁(揚げ・なめこ) | ★味噌汁(揚げ・なめこ) | ★味噌汁(白菜・人参) | ★味噌汁(白菜・人参) | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | | |
| おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | |
| エネルギー | 165kcal | 419kcal | エネルギー | 163kcal | 417kcal | エネルギー | 175kcal | 441kcal | エネルギー | 167kcal | 424kcal | |
| たんぱく質 | 9.8g | 14.9g | たんぱく質 | 11.3g | 16.4g | たんぱく質 | 11.0g | 16.8g | たんぱく質 | 5.4g | 10.4g | |
| 脂質 | 7.2g | 8.0g | 脂質 | 6.0g | 6.8g | 脂質 | 8.6g | 10.2g | 脂質 | 8.5g | 9.3g | |
| 炭水化物 | 16.3g | 70.7g | 炭水化物 | 18.4g | 72.6g | 炭水化物 | 15.1g | 70.0g | 炭水化物 | 16.9g | 71.9g | |
| ナトリウム | 742mg | 890mg | ナトリウム | 633mg | 781mg | ナトリウム | 689mg | 916mg | ナトリウム | 768mg | 996mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.5g | |
| 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 | | |
| | サウラの味噌煮 | マーボ豆腐 | 麦落 | メンチカツ | 乳麦 | 白身魚の西京焼 | 卵麦 | 豚肉ときのこのコチュジャン炒め | 麦 | 卵麦 | | |
| | チンゲン菜とピーマンのソテー | ネギ味噌炒め | 麦 | 塩ゆでアスパラ | 麦 | ピーマンソテー | 卵麦 | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦 | 卵麦 | | |
| | 鶏と蓮根のピリ辛煮 | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | インゲンの生葉炒め | 麦 | 竹輪とインゲンの玉子とし | 卵麦 | イカと若芽の和え物 | 麦 | 麦 | | |
| 若芽としらすのおひたし | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | ★味噌汁(白菜・なめこ) | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | ★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 | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | |
| エネルギー | 225kcal | 481kcal | エネルギー | 233kcal | 506kcal | エネルギー | 279kcal | 536kcal | エネルギー | 188kcal | 444kcal | |
| たんぱく質 | 17.4g | 22.5g | たんぱく質 | 15.5g | 21.8g | たんぱく質 | 14.2g | 19.4g | たんぱく質 | 16.0g | 21.2g | |
| 脂質 | 10.1g | 10.9g | 脂質 | 9.9g | 11.6g | 脂質 | 16.2g | 17.0g | 脂質 | 6.1g | 6.8g | |
| 炭水化物 | 14.6g | 69.5g | 炭水化物 | 20.0g | 75.8g | 炭水化物 | 19.5g | 74.7g | 炭水化物 | 16.8g | 71.7g | |
| ナトリウム | 874mg | 1102mg | ナトリウム | 871mg | 1097mg | ナトリウム | 807mg | 1054mg | ナトリウム | 792mg | 939mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.4g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎キウイフルーツ150g | ◎牛乳180g | ◎バナナ90g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | | |
| | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎キウイフルーツ150g | ◎牛乳180g | ◎バナナ90g | ◎牛乳180g | ◎りんご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 | | |
| | 鶏肉の香草焼 | 乳麦 | 焼肉塩炒め | 麦か | ホッケの酒粕焼 | 麦 | 鶏のいそべ焼 | 麦 | ブリのごま焼 | 麦 | | |
| | うま塩キャベツ | 麦か | かぶのスープ煮 | 卵麦 | フロッコリー | 麦 | ミックソテー | 麦 | オクラのペペロンチーノ | 麦 | | |
| | 白菜の煮ひたし | 麦 | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | 切干と挽肉のオイスター炒め | 麦 | ひとくちがんも煮 | 麦 | 高野豆腐と鶏肉の煮物 | 麦 | | |
| 野菜サラダ | 卵麦 | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | | |
| ドレッシング(小袋) | 卵麦 | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | | |
| おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | |
| エネルギー | 223kcal | 485kcal | エネルギー | 248kcal | 512kcal | エネルギー | 194kcal | 455kcal | エネルギー | 267kcal | 531kcal | |
| たんぱく質 | 15.4g | 21.0g | たんぱく質 | 11.6g | 17.2g | たんぱく質 | 14.8g | 20.2g | たんぱく質 | 19.8g | 25.5g | |
| 脂質 | 14.7g | 15.6g | 脂質 | 16.9g | 17.8g | 脂質 | 8.1g | 9.1g | 脂質 | 16.0g | 16.9g | |
| 炭水化物 | 7.7g | 63.4g | 炭水化物 | 12.3g | 68.4g | 炭水化物 | 12.0g | 67.1g | 炭水化物 | 9.5g | 65.6g | |
| ナトリウム | 544mg | 790mg | ナトリウム | 712mg | 939mg | ナトリウム | 575mg | 803mg | ナトリウム | 680mg | 907mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | |
| 合計 | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト | おかず | ご飯セト |
| | エネルギー | 613kcal | 1385kcal | エネルギー | 644kcal | 1435kcal | エネルギー | 648kcal | 1432kcal | エネルギー | 622kcal | 1399kcal |
| | たんぱく質 | 42.6g | 58.4g | たんぱく質 | 38.4g | 55.4g | たんぱく質 | 40.0g | 56.4g | たんぱく質 | 41.2g | 57.1g |
| | 脂質 | 32.0g | 34.5g | 脂質 | 32.8g | 36.2g | 脂質 | 32.9g | 36.3g | 脂質 | 30.6g | 33.0g |
| 炭水化物 | 38.6g | 203.6g | 炭水化物 | 50.7g | 216.8g | 炭水化物 | 46.6g | 211.8g | 炭水化物 | 43.2g | 209.2g | |
| ナトリウム | 2160mg | 2782mg | ナトリウム | 2216mg | 2817mg | ナトリウム | 2071mg | 2773mg | ナトリウム | 2240mg | 2842mg | |
| 食塩相当量 | 5.5g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 820kcal | 1592kcal | エネルギー | 841kcal | 1632kcal | エネルギー | 849kcal | 1633kcal | エネルギー | 820kcal | 1597kcal |
| | たんぱく質 | 48.7g | 64.5g | たんぱく質 | 46.1g | 63.1g | たんぱく質 | 47.4g | 63.8g | たんぱく質 | 48.1g | 64.0g |
| | 脂質 | 39.1g | 41.6g | 脂質 | 39.8g | 43.2g | 脂質 | 39.9g | 43.3g | 脂質 | 37.6g | 40.0g |
| | 炭水化物 | 70.5g | 235.5g | 炭水化物 | 78.5g | 244.6g | 炭水化物 | 75.5g | 240.7g | 炭水化物 | 72.1g | 238.1g |
| ナトリウム | 2234mg | 2856mg | ナトリウム | 2292mg | 2893mg | ナトリウム | 2148mg | 2850mg | ナトリウム | 2314mg | 2916mg | |
| 食塩相当量 | 5.7g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.9g | 7.4g | |

お食事の作り方

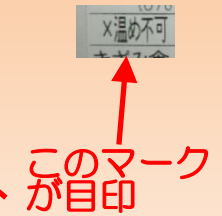


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。