

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月7日(月)		6月8日(火)		6月9日(水)		6月10日(木)		6月11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	
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	白菜とがんもの煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	油揚げの玉子とじ	大豆の洋風五目煮	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉と高野豆腐の煮物	
	フロッコリーの玉子とじ	野菜炒め	白菜のスープ煮	鶏じゃが煮	青菜と高野豆腐の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	
	ハムの和風サラダ	若芽の酢の物	竹輪と菜の花の煮物	旨みチンゲン菜	ベーコンのごま酢和え	ベーコンのごま酢和え	ベーコンのごま酢和え	ベーコンのごま酢和え	ベーコンのごま酢和え	ベーコンのごま酢和え	
	★味噌汁(しめじ・切干)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	
	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	181kcal	436kcal	132kcal	391kcal	145kcal	401kcal	174kcal	436kcal	186kcal	445kcal	
たんぱく質	9.4g	14.5g	5.8g	11.0g	10.7g	15.9g	10.7g	16.4g	12.9g	18.1g	
脂質	11.9g	12.7g	7.2g	8.5g	6.8g	7.5g	6.9g	7.8g	7.6g	8.9g	
炭水化物	9.8g	64.4g	13.1g	67.5g	11.7g	66.6g	16.3g	72.0g	17.7g	72.1g	
ナトリウム	716mg	942mg	689mg	854mg	633mg	780mg	598mg	824mg	730mg	915mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.8g	2.2g	1.6g	2.0g	1.5g	2.1g	1.9g	2.3g	
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	
	アジのみりん焼	鶏豆腐	豚肉と野菜のトマト炒め	鶏のカレー照煮込み	赤魚の青じそ焼	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉と高野豆腐の煮物	
	人参のきんぴら	白菜と麩の玉子とじ	鶏ミンチと小松菜の煮物	ビーマンソテー	フロッコリー	厚揚げとふきの煮物	厚揚げとふきの煮物	厚揚げとふきの煮物	厚揚げとふきの煮物	厚揚げとふきの煮物	
	厚揚げとふきの煮物	ひじきと挽肉の炒め物	高野豆腐の味噌煮	コーンと挽肉の炒め物	豚肉とごぼうの甘辛煮	白花豆煮	白花豆煮	白花豆煮	白花豆煮	白花豆煮	
	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(小松菜・えのき)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(小袋)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★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	217kcal	479kcal	250kcal	507kcal	260kcal	516kcal	229kcal	483kcal	248kcal	516kcal	
たんぱく質	15.1g	20.7g	17.8g	23.1g	19.1g	24.2g	14.2g	19.3g	15.6g	21.5g	
脂質	5.2g	6.1g	12.7g	13.5g	13.5g	14.3g	12.2g	13.0g	13.6g	15.2g	
炭水化物	26.5g	82.0g	14.9g	69.7g	14.8g	69.7g	15.1g	69.5g	15.6g	70.9g	
ナトリウム	676mg	902mg	838mg	1067mg	805mg	1032mg	735mg	883mg	677mg	904mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.1g	2.7g	2.0g	2.6g	1.9g	2.2g	1.7g	2.3g	
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	
	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	
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	
	鶏のごまタレ煮	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	ホッケの磯辺焼	ロールキャベツの白味噌仕立て	スナックえんどう	大豆とごぼうの味噌炒め	さつま芋とツナの青じそサラダ	鶏肉としめじの生姜バター風味	鶏肉としめじの生姜バター風味	
	春菊のおひたし	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	
	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	
		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	256kcal	510kcal	248kcal	514kcal	215kcal	482kcal	223kcal	490kcal	205kcal	467kcal	
たんぱく質	15.7g	20.8g	15.3g	21.2g	11.8g	17.7g	19.0g	24.8g	10.4g	16.0g	
脂質	15.9g	16.7g	12.3g	13.9g	12.3g	13.4g	11.3g	12.9g	9.1g	10.1g	
炭水化物	13.5g	67.9g	20.5g	75.4g	15.2g	71.1g	13.0g	68.0g	19.6g	74.8g	
ナトリウム	757mg	925mg	602mg	828mg	742mg	969mg	852mg	1079mg	661mg	891mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	2.2g	2.7g	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	654kcal	1425kcal	630kcal	1412kcal	620kcal	1399kcal	626kcal	1409kcal	639kcal	1428kcal
	たんぱく質	40.2g	56.0g	38.9g	55.3g	41.6g	57.8g	43.9g	60.5g	38.9g	55.6g
	脂質	33.0g	35.5g	32.2g	35.9g	32.6g	35.2g	30.4g	33.7g	30.3g	34.2g
	炭水化物	49.8g	214.3g	48.5g	212.6g	41.7g	207.4g	44.4g	209.5g	52.9g	217.8g
	ナトリウム	2149mg	2769mg	2129mg	2749mg	2180mg	2781mg	2185mg	2786mg	2068mg	2710mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	5.4g	7.0g	5.5g	7.1g	5.6g	7.0g	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	855kcal	1626kcal	829kcal	1611kcal	827kcal	1606kcal	824kcal	1607kcal	836kcal	1625kcal
	たんぱく質	47.6g	63.4g	46.8g	63.2g	47.7g	63.9g	50.8g	67.4g	46.6g	63.3g
	脂質	40.0g	42.5g	39.2g	42.9g	39.7g	42.3g	37.4g	40.7g	37.3g	41.2g
	炭水化物	78.7g	243.2g	76.7g	240.8g	73.6g	239.3g	73.3g	238.4g	80.7g	245.6g
	ナトリウム	2226mg	2846mg	2205mg	2825mg	2254mg	2855mg	2259mg	2860mg	2144mg	2786mg
食塩相当量	5.6g	7.3g	5.6g	7.2g	5.7g	7.3g	5.8g	7.2g	5.5g	7.1g	

※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、商品は使用日に限定して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

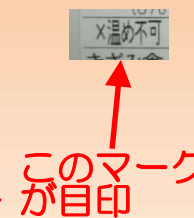


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。