

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月14日(月)		6月15日(火)		6月16日(水)		6月17日(木)		6月18日(金)		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	豚肉と厚揚げの煮物		鶏肉とジャガ芋の揚煮		寄せ豆腐のうすあん		目玉焼き		豚肉と野菜の生姜炒め		
	ふきと人参の甘露煮		豆腐のかに風あんかけ		インゲンとえのきの炒め物		三色煮豆		カリフラワーの塩炒め		
	パンパンシーサラダ		もずくの酢の物		煮し鶏と小松菜のごま和え		さつま揚げと小松菜の煮浸し		春菊のおひたし		
	★すまし汁(若芽・おつゆ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(揚げ・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	162kcal	418kcal	166kcal	433kcal	171kcal	433kcal	180kcal	440kcal	149kcal	415kcal	
たんぱく質	9.6g	14.8g	7.5g	13.3g	8.0g	13.7g	9.4g	14.8g	9.1g	15.0g	
脂質	7.9g	8.6g	6.4g	8.0g	10.5g	11.4g	6.9g	7.9g	5.8g	7.4g	
炭水化物	13.3g	68.4g	18.5g	73.5g	12.6g	68.3g	17.9g	72.9g	16.7g	71.6g	
ナトリウム	602mg	769mg	490mg	717mg	721mg	947mg	381mg	635mg	642mg	868mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	1.2g	1.8g	1.8g	2.4g	1.0g	1.6g	1.6g	2.2g	
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		アジの野菜あんかけ		オニオンソースハンバーグ		ハニーマスタードチキン		スペイン風オムレツ		
	キャベツソテー		鶏肉のすき焼煮		キノサヤ		アスパラ		オニオンソテー		
	竹輪の五色きんぴら		菜の花ときこの和え物		大豆と人参の煮物		菜の花のツナ炒め		チキンアラビアータ		
	竹の子のカレーそぼろ炒め		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		カリフラワーの柚子味噌和え		野菜のピーナッツ和え		マリネサラダ		
★味噌汁(白菜・なめこ)				★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★味噌汁(白菜・人参)		★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	252kcal	508kcal	266kcal	525kcal	237kcal	496kcal	213kcal	470kcal	259kcal	513kcal	
たんぱく質	16.9g	22.0g	19.6g	24.8g	15.0g	20.2g	14.7g	19.7g	11.5g	16.6g	
脂質	13.5g	14.3g	12.7g	14.0g	7.9g	9.2g	10.5g	11.3g	16.0g	16.8g	
炭水化物	15.2g	70.1g	18.1g	72.5g	23.7g	78.1g	16.1g	71.1g	16.9g	71.3g	
ナトリウム	711mg	938mg	852mg	1037mg	729mg	894mg	856mg	1084mg	754mg	922mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	2.2g	2.6g	1.9g	2.3g	2.2g	2.8g	1.9g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎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		
	ブリのごま醤油焼		豚生姜焼き丼の具		メバルのバジルオリーブ焼		揚げ豆腐の挽肉あん		ます白糍焼		
	金時豆煮		かぶのスープ煮		きのこソテー		大根と鶏肉の味噌煮		ピーマンのおかか和え		
	白菜と若布の煮物		フロッコリーとエビのチリソース		豚肉と天根の煮物		白菜のおかかポン酢和え		炒り豆腐		
	キャベツの漬物柚子風味		★味噌汁(豆腐・巻麩)		ハムと春雨のサラダ		★すまし汁(えのき・おつゆ)		野菜のごま和え		
★味噌汁(巻麩・えのき)				★味噌汁(おつゆ・キャベツ)				★味噌汁(巻麩・白菜)			
	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	214kcal	476kcal	229kcal	496kcal	221kcal	485kcal	260kcal	516kcal	215kcal	478kcal	
たんぱく質	13.7g	19.3g	12.4g	18.3g	16.5g	22.1g	18.3g	23.5g	19.9g	25.5g	
脂質	10.6g	11.5g	10.5g	11.6g	10.0g	10.9g	13.8g	14.5g	8.5g	9.4g	
炭水化物	15.7g	71.2g	21.8g	77.7g	15.1g	71.2g	15.2g	70.1g	13.8g	69.6g	
ナトリウム	790mg	1016mg	855mg	1082mg	656mg	883mg	731mg	878mg	649mg	876mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	2.2g	2.8g	1.7g	2.2g	1.9g	2.2g	1.7g	2.2g	
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	628kcal	1402kcal	661kcal	1454kcal	629kcal	1414kcal	653kcal	1426kcal	623kcal	1406kcal
	たんぱく質	40.2g	56.1g	39.5g	56.4g	39.5g	56.0g	42.4g	58.0g	40.5g	57.1g
	脂質	32.0g	34.4g	29.6g	33.6g	28.4g	31.5g	31.2g	33.7g	30.3g	33.6g
炭水化物	44.2g	209.7g	58.4g	223.7g	51.4g	217.6g	49.2g	214.1g	47.4g	212.5g	
ナトリウム	2103mg	2723mg	2197mg	2836mg	2106mg	2724mg	1968mg	2597mg	2045mg	2666mg	
食塩相当量	5.3g	7.0g	5.6g	7.2g	5.4g	6.9g	5.1g	6.6g	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	827kcal	1601kcal	862kcal	1655kcal	826kcal	1611kcal	860kcal	1633kcal	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	48.1g	64.0g	46.9g	63.8g	47.2g	63.7g	48.5g	64.1g	47.4g	64.0g
	脂質	39.0g	41.4g	36.6g	40.6g	35.4g	38.5g	38.3g	40.8g	37.3g	40.6g
炭水化物	72.4g	237.9g	87.3g	252.6g	79.2g	245.4g	81.1g	246.0g	76.3g	241.4g	
ナトリウム	2179mg	2799mg	2274mg	2913mg	2182mg	2800mg	2042mg	2671mg	2119mg	2740mg	
食塩相当量	5.5g	7.2g	5.8g	7.4g	5.6g	7.1g	5.3g	6.8g	5.4g	6.9g	

※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

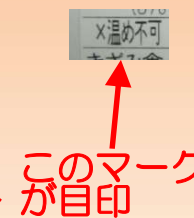


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。