（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	6月21日（月）			6月22日（火）			6月23日（水）			6月24日（木）			6月25日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白身魚のしんじょう	卵麦		オムレツ		卵麦	肉詰いなり煮		卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味		乳麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦
	白菜と挽肉の旨煮	麦		ケチャップ（小袋）			人参の炒り煮		麦	白菜と若布の煮物		麦	野菜炒め		卵麦
	春菊のなめこ和え	麦		油揚げと菜の花の煮物		麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ		麦	カリフラワーの甘酢漬け			春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落
	★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）	麦		ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦
				★すまし汁（豆腐・えのき）		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	135kcal	399kcal	エネルギー	171kcal	425kcal	エネルギー	134kcal	396kcal	エネルギー	143kcal	399kcal	エネルギー	170kcal	424kcal
	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	6.8g	12.5g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	6.4g	11.5g
	脂質	7.3g	8.2g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.7g	9.5g
	炭水化物	11.2g	67.3g	炭水化物	14.3g	68.5g	炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	16.9g	71.3g
	ナトリウム	659mg	886mg	ナトリウム	692mg	840mg	ナトリウム	653mg	879mg	ナトリウム	615mg	762mg	ナトリウム	675mg	823mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.9g	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		
	豚肉とキャベツの塩おかか			ささみ大葉フライ		麦	カレイの白ワイン蒸し		乳麦	マーボ豆腐		麦落	炊き合せ		麦
	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		ピーマンソテー		卵乳麦	スナップえんどう			竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	鶏肉と小松菜煮		麦
	白花豆煮	麦		白菜の煮ひたし		麦	大豆の洋風五目煮		乳麦	法蓮草ソテー		乳麦	切干と人参のハリハリ		麦
	★味噌汁（巻麩・えのき）	麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	★味噌汁（巻麩・白菜）		麦	★味噌汁（若芽・巻麩）		麦
				★味噌汁（揚げ・小松菜）			★味噌汁（揚げ・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	299kcal	561kcal	エネルギー	224kcal	492kcal	エネルギー	239kcal	505kcal	エネルギー	250kcal	513kcal	エネルギー	208kcal	470kcal
	たんぱく質	19.3g	24.9g	たんぱく質	12.8g	18.8g	たんぱく質	19.1g	24.9g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	17.2g	22.8g
	脂質	14.5g	15.4g	脂質	9.4g	11.0g	脂質	9.4g	11.0g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	10.3g	11.2g
	炭水化物	22.4g	77.9g	炭水化物	22.7g	77.8g	炭水化物	15.7g	70.6g	炭水化物	19.5g	75.3g	炭水化物	10.9g	66.6g
	ナトリウム	664mg	890mg	ナトリウム	770mg	999mg	ナトリウム	653mg	879mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	714mg	960mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎オレンジ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	大根とつくねの煮物	卵乳麦		さわら南蛮焼		麦	牛肉とキャベツの炒め物		麦	アジのごま醤油焼		麦	照焼チキン		麦
	鶏肉の青じそ南蛮	麦		人参グラッセ		乳麦	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	塩枝豆			ミックスソテー		乳麦
	キャベツの塩昆布和え	麦		キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	菜の花のおひたし		麦	豚肉とごぼうの甘辛煮		麦	和風ポトフ		乳麦
	★味噌汁（豆腐・しめじ）			インゲンのごま和え		麦	★すまし汁（若芽・豆腐）		麦	レモンかぼちゃ		卵麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし		卵麦
				★味噌汁（白菜・なめこ）						★味噌汁（若芽・しめじ）			★味噌汁（白菜・人参）		
		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	211kcal	471kcal	エネルギー	250kcal	506kcal	エネルギー	283kcal	537kcal	エネルギー	274kcal	529kcal	エネルギー	261kcal	518kcal
	たんぱく質	12.8g	18.3g	たんぱく質	17.6g	22.7g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	19.2g	24.4g	たんぱく質	18.2g	23.2g
	脂質	9.9g	10.9g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	17.9g	18.7g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	13.0g	13.8g
	炭水化物	18.4g	73.4g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	18.0g	72.8g	炭水化物	16.8g	71.8g
	ナトリウム	776mg	1003mg	ナトリウム	741mg	968mg	ナトリウム	860mg	1028mg	ナトリウム	696mg	942mg	ナトリウム	746mg	974mg
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g
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	645kcal	1431kcal	エネルギー	645kcal	1423kcal	エネルギー	656kcal	1438kcal	エネルギー	667kcal	1441kcal	エネルギー	639kcal	1412kcal
	たんぱく質	39.5g	56.2g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	39.6g	56.2g	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	41.8g	57.5g
	脂質	31.7g	34.5g	脂質	30.5g	33.7g	脂質	32.6g	35.9g	脂質	32.8g	35.2g	脂質	32.0g	34.5g
	炭水化物	52.0g	218.6g	炭水化物	51.6g	215.8g	炭水化物	46.3g	211.3g	炭水化物	51.3g	216.8g	炭水化物	44.6g	209.7g
	ナトリウム	2099mg	2779mg	ナトリウム	2203mg	2807mg	ナトリウム	2166mg	2786mg	ナトリウム	2167mg	2787mg	ナトリウム	2135mg	2757mg
	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g
合計（間食込）	エネルギー	844kcal	1630kcal	エネルギー	852kcal	1630kcal	エネルギー	854kcal	1636kcal	エネルギー	868kcal	1642kcal	エネルギー	836kcal	1609kcal
	たんぱく質	47.4g	64.1g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	48.3g	64.3g	たんぱく質	49.5g	65.2g
	脂質	38.7g	41.5g	脂質	37.6g	40.8g	脂質	39.6g	42.9g	脂質	39.8g	42.2g	脂質	39.0g	41.5g
	炭水化物	80.2g	246.8g	炭水化物	83.5g	247.7g	炭水化物	75.2g	240.2g	炭水化物	80.2g	245.7g	炭水化物	72.4g	237.5g
	ナトリウム	2175mg	2855mg	ナトリウム	2277mg	2881mg	ナトリウム	2240mg	2860mg	ナトリウム	2244mg	2864mg	ナトリウム	2211mg	2833mg
	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g

※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。

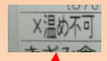
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。