

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2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	
	焼豆腐の含め煮	豚肉と里芋のごま煮	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	麦	麦	
	蒸し鶏と春雨の炒め物	大豆とごぼうの煮物	鶏肉ピーマン炒め	麦	麩の玉子とじ	卵	チキンアラビアータ	麦	麦	麦	
	れんこんサラダ	キャベツの漬物柚子風味	大根の酢漬け	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵	若竹煮	麦	麦	麦	
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★ずまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵	★ずまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	麦	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	189kcal	457kcal	186kcal	446kcal	139kcal	395kcal	178kcal	437kcal	168kcal	427kcal	
たんぱく質	8.4g	14.4g	11.9g	17.3g	7.7g	12.8g	8.6g	13.8g	9.7g	14.9g	
脂質	10.0g	11.6g	7.1g	8.1g	5.0g	5.8g	10.1g	11.4g	8.9g	10.2g	
炭水化物	17.8g	72.9g	19.9g	74.9g	15.7g	70.6g	13.6g	68.0g	13.4g	67.6g	
ナトリウム	594mg	823mg	641mg	895mg	415mg	662mg	674mg	839mg	604mg	769mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.6g	2.3g	1.1g	1.7g	1.7g	2.1g	1.5g	2.0g	
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	
	ポークジンジャー	鶏肉の香草焼	中華丼の具	麦え	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	麦	麦	
	旨みチンゲン菜	アスパラ	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ふきのきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麦	麦	
	野菜サラダ	竹の子と人参のおかか煮	かたろりのピーナツ味噌和え	乳麦落	豚肉と大根の煮物	麦	ごぼう大豆	麦	麦	麦	
	ドレッシング(小袋)	春菊のおひたし	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	フロッキーのサラダ	卵	野菜の三杯酢	麦	麦	麦	
★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	卵	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	麦	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	211kcal	473kcal	243kcal	505kcal	250kcal	523kcal	232kcal	487kcal	249kcal	515kcal	
たんぱく質	14.1g	19.7g	17.9g	23.6g	16.9g	23.2g	17.7g	22.7g	15.4g	21.2g	
脂質	9.1g	10.0g	13.2g	14.1g	11.2g	12.9g	10.5g	11.3g	13.9g	15.5g	
炭水化物	17.4g	72.9g	10.7g	66.4g	20.8g	76.6g	13.5g	68.1g	16.2g	71.1g	
ナトリウム	821mg	1047mg	625mg	851mg	963mg	1189mg	531mg	760mg	739mg	965mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.6g	2.2g	2.4g	3.0g	1.4g	1.9g	1.9g	2.5g	
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	
	◎オレシジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ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	
	赤魚の法蓮草柚子あん	餃子・焼売セット	白身魚の生姜煮	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	あぶらかれい味噌煮	麦	麦	麦	
	大根と鶏肉の味噌煮	鶏じゃが煮	キヌサヤ	麦落	かぶのスープ煮	卵	アスパラ	麦	麦	麦	
	ベーコンのごま酢和え	白菜と厚揚げのとろみ煮	春菊と豚肉の炒め物	乳麦	人参しりしり	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	麦	麦	
	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	麦	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	216kcal	473kcal	241kcal	497kcal	251kcal	507kcal	225kcal	485kcal	219kcal	483kcal	
たんぱく質	17.7g	22.7g	10.4g	15.5g	17.8g	23.0g	14.6g	20.0g	18.4g	24.1g	
脂質	9.6g	10.4g	9.9g	10.7g	13.6g	14.3g	7.7g	8.7g	8.3g	9.2g	
炭水化物	12.6g	67.6g	27.9g	82.8g	14.0g	68.9g	24.4g	79.4g	17.1g	73.2g	
ナトリウム	731mg	959mg	751mg	980mg	664mg	811mg	870mg	1117mg	832mg	1059mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.9g	2.5g	1.7g	2.1g	2.2g	2.8g	2.1g	2.7g	
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	616kcal	1403kcal	670kcal	1448kcal	640kcal	1425kcal	635kcal	1409kcal	636kcal	1425kcal
	たんぱく質	40.2g	56.8g	40.2g	56.4g	42.4g	59.0g	40.9g	56.5g	43.5g	60.2g
	脂質	28.7g	32.0g	30.2g	32.9g	29.8g	33.0g	28.3g	31.4g	31.1g	34.9g
	炭水化物	47.8g	213.4g	58.5g	224.1g	50.5g	216.1g	51.5g	215.5g	46.7g	211.9g
ナトリウム	2146mg	2829mg	2017mg	2726mg	2042mg	2662mg	2075mg	2716mg	2175mg	2793mg	
食塩相当量	5.5g	7.2g	5.1g	7.0g	5.2g	6.8g	5.3g	6.8g	5.5g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1602kcal	871kcal	1649kcal	847kcal	1632kcal	832kcal	1606kcal	837kcal	1626kcal
	たんぱく質	48.1g	64.7g	47.6g	63.8g	48.5g	65.1g	48.6g	64.2g	50.9g	67.6g
	脂質	35.7g	39.0g	37.2g	39.9g	36.9g	40.1g	35.3g	38.4g	38.1g	41.9g
	炭水化物	76.0g	241.6g	87.4g	253.0g	82.4g	248.0g	79.3g	243.3g	75.6g	240.8g
	ナトリウム	2222mg	2905mg	2094mg	2803mg	2116mg	2736mg	2151mg	2792mg	2252mg	2870mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	5.3g	7.2g	5.4g	7.0g	5.5g	7.0g	5.7g	7.4g	

※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。