（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	7月5日（月）			7月6日（火）			7月7日（水）			7月8日（木）			7月9日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	チーズオムレツ		卵乳麦	ロールキャベツのスープ煮		卵乳麦	厚焼玉子		卵麦
	切干と挽肉のオイスター炒め		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	三色煮豆		麦
	カリフラワーの柚子味噌和え			もずくの酢の物		麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦	大根と青菜の柚子和え		麦	菜の花ときのこの和え物		麦
	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦	★味噌汁（白菜・なめこ）			★味噌汁（揚げ・小松菜）			★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		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	158kcal	412kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	エネルギー	168kcal	424kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	184kcal	448kcal
	たんぱく質	9.9g	15.0g	たんぱく質	11.7g	17.4g	たんぱく質	8.5g	13.6g	たんぱく質	9.1g	15.1g	たんぱく質	9.5g	15.1g
	脂質	6.4g	7.2g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	5.1g	6.7g	脂質	5.7g	6.6g
	炭水化物	13.7g	67.9g	炭水化物	18.9g	74.6g	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	15.6g	70.7g	炭水化物	25.1g	81.2g
	ナトリウム	632mg	780mg	ナトリウム	619mg	845mg	ナトリウム	634mg	861mg	ナトリウム	726mg	955mg	ナトリウム	593mg	820mg
	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鯖の照焼		麦	豚ロースの玉ねぎソース		麦	ホッケの幽庵焼		麦	塩ダレポーク			アジの野菜あんかけ		麦
	うま塩キャベツ		麦か	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦	ふきのきんぴら		麦	青菜と高野豆腐の煮物		麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦
	竹輪と菜の花の煮物		麦	マリーネサラダ		卵乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	オクラのポン酢ジュレ和え		麦	大根と小松菜の煮物		麦
	えのきのおろし和え		麦	★味噌汁（小松菜・えのき）			菜の花としらすのおひたし		麦	★すまし汁（若芽・豆腐）		麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦
	★味噌汁（巻麩・白菜）		麦				★味噌汁（ひじき・キャベツ）								
		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	229kcal	492kcal	エネルギー	264kcal	521kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	198kcal	452kcal	エネルギー	259kcal	513kcal
	たんぱく質	13.0g	18.6g	たんぱく質	14.7g	20.0g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	18.5g	23.6g
	脂質	14.2g	15.1g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	12.9g	13.7g
	炭水化物	12.4g	68.2g	炭水化物	13.3g	68.1g	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	11.1g	65.5g	炭水化物	16.3g	70.7g
	ナトリウム	606mg	833mg	ナトリウム	634mg	863mg	ナトリウム	777mg	1006mg	ナトリウム	632mg	800mg	ナトリウム	888mg	1036mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.6g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎キウイフルーツ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		
	鶏のいそべ焼		麦	白身魚の西京焼			鶏肉のマーマレード煮		麦	サワラのチリソースかけ		麦	豚肉と野菜のトマト炒め		乳麦
	人参グラッセ		乳麦	ピーマンのおかか和え			アスパラ			チンゲン菜ソテー		乳麦	旨みチンゲン菜		乳麦か
	里芋のかに風あんかけ		卵麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	チンジャオロース		卵麦	竹の子のカレーそぼろ炒め		乳麦	切干と人参のハリハリ		麦
	法蓮草ソテー		乳麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ		卵麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か	ブロッコリーのゴマ和え		乳麦	★味噌汁（白菜・人参）		
	★味噌汁（若芽・しめじ）			★味噌汁（豆腐・白菜）			★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		卵麦	★味噌汁（巻麩・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	247kcal	502kcal	エネルギー	206kcal	467kcal	エネルギー	267kcal	526kcal	エネルギー	276kcal	538kcal	エネルギー	224kcal	481kcal
	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	14.9g	20.3g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	18.6g	24.2g	たんぱく質	13.4g	18.4g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	15.0g	16.3g	脂質	15.2g	16.1g	脂質	11.4g	12.2g
	炭水化物	15.8g	70.6g	炭水化物	14.5g	69.6g	炭水化物	14.8g	69.2g	炭水化物	16.6g	72.1g	炭水化物	15.6g	70.6g
	ナトリウム	737mg	983mg	ナトリウム	647mg	875mg	ナトリウム	605mg	790mg	ナトリウム	646mg	872mg	ナトリウム	738mg	966mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	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	634kcal	1406kcal	エネルギー	645kcal	1425kcal	エネルギー	647kcal	1418kcal	エネルギー	612kcal	1396kcal	エネルギー	667kcal	1442kcal
	たんぱく質	40.3g	56.2g	たんぱく質	41.3g	57.7g	たんぱく質	41.5g	56.9g	たんぱく質	40.2g	56.9g	たんぱく質	41.4g	57.1g
	脂質	32.7g	35.2g	脂質	30.4g	33.1g	脂質	30.4g	33.3g	脂質	31.8g	35.1g	脂質	30.0g	32.5g
	炭水化物	41.9g	206.7g	炭水化物	46.7g	212.3g	炭水化物	49.0g	213.2g	炭水化物	43.3g	208.3g	炭水化物	57.0g	222.5g
	ナトリウム	1975mg	2596mg	ナトリウム	1900mg	2583mg	ナトリウム	2016mg	2657mg	ナトリウム	2004mg	2627mg	ナトリウム	2219mg	2822mg
	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計（間食込）	エネルギー	835kcal	1607kcal	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	846kcal	1617kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	865kcal	1640kcal
	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	49.0g	65.4g	たんぱく質	49.4g	64.8g	たんぱく質	47.6g	64.3g	たんぱく質	48.3g	64.0g
	脂質	39.7g	42.2g	脂質	37.4g	40.1g	脂質	37.4g	40.3g	脂質	38.8g	42.1g	脂質	37.0g	39.5g
	炭水化物	70.8g	235.6g	炭水化物	74.5g	240.1g	炭水化物	77.2g	241.4g	炭水化物	72.2g	237.2g	炭水化物	85.9g	251.4g
	ナトリウム	2052mg	2673mg	ナトリウム	1976mg	2659mg	ナトリウム	2092mg	2733mg	ナトリウム	2081mg	2704mg	ナトリウム	2293mg	2896mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.9g	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。

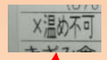
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。