

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月12日(月)		7月13日(火)		7月14日(水)		7月15日(木)		7月16日(金)																					
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	鶏肉のすき焼き	麦	★ごはん150g	干草焼き	卵	★ごはん150g	肉豆腐煮	麦	★ごはん150g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦																
	豚肉としめじの生姜バター風味	鶏ミンチと小松菜の煮物	ひじきと挽肉の炒め物	大根の酢漬け	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)																						
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット																
	エネルギー	169kcal	442kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	143kcal	404kcal	エネルギー	182kcal	438kcal	エネルギー	215kcal	483kcal															
	たんぱく質	11.3g	17.6g	たんぱく質	10.5g	15.7g	たんぱく質	7.8g	13.2g	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	16.2g	22.2g															
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	サワラのごま醤油焼	麦	★ごはん150g	ハーブチキンソテー	卵	★ごはん150g	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦																
	クリーム煮込みハンバーグ	アスパラ	大根と鶏肉の味噌煮	若芽としらすのおひたし	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット																
	エネルギー	257kcal	513kcal	エネルギー	255kcal	517kcal	エネルギー	214kcal	473kcal	エネルギー	245kcal	508kcal	エネルギー	204kcal	460kcal															
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	20.0g	25.6g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	13.4g	19.0g	たんぱく質	14.2g	19.3g															
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g																				
	★ごはん150g	ぼっかけみりん焼	スナックえんどう	さつま芋と豚肉の揚煮	煮生酢	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★ごはん150g	大根とつくねの煮物	厚揚げとふきの煮物	フロッコリーのカーナママソース	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★ごはん150g	鯖のおろしポン酢	油揚げと菜の花の煮物	蒸し鶏の炒め物	★味噌汁(若芽・揚げ)	★ごはん150g	チキンカレーのルー	人参しりしり	カリフラワーのピクルス	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★ごはん150g	ます白糍焼	うま塩キャベツ	麩の玉子とし	菜の花とひじきのごま和え	★すまし汁(豆腐・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	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	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	232kcal	491kcal	エネルギー	210kcal	472kcal	エネルギー	278kcal	544kcal	エネルギー	205kcal	465kcal	エネルギー	207kcal	461kcal															
	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	9.4g	15.0g	たんぱく質	16.2g	22.0g	たんぱく質	15.0g	20.4g	たんぱく質	16.9g	22.0g															
夕食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	鶏肉のすき焼き	麦	★ごはん150g	干草焼き	卵	★ごはん150g	肉豆腐煮	麦	★ごはん150g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦																
	豚肉としめじの生姜バター風味	鶏ミンチと小松菜の煮物	ひじきと挽肉の炒め物	大根の酢漬け	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)																						
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット																
	エネルギー	232kcal	491kcal	エネルギー	210kcal	472kcal	エネルギー	278kcal	544kcal	エネルギー	205kcal	465kcal	エネルギー	207kcal	461kcal															
	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	9.4g	15.0g	たんぱく質	16.2g	22.0g	たんぱく質	15.0g	20.4g	たんぱく質	16.9g	22.0g															
合計	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	鶏肉のすき焼き	麦	★ごはん150g	干草焼き	卵	★ごはん150g	肉豆腐煮	麦	★ごはん150g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦																
	豚肉としめじの生姜バター風味	鶏ミンチと小松菜の煮物	ひじきと挽肉の炒め物	大根の酢漬け	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)																						
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット																
	エネルギー	658kcal	1446kcal	エネルギー	643kcal	1423kcal	エネルギー	635kcal	1421kcal	エネルギー	632kcal	1411kcal	エネルギー	626kcal	1404kcal															
	たんぱく質	39.8g	56.4g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	39.2g	55.4g	たんぱく質	47.3g	63.5g															
合計(間食込)	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	鶏肉のすき焼き	麦	★ごはん150g	干草焼き	卵	★ごはん150g	肉豆腐煮	麦	★ごはん150g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦																
	豚肉としめじの生姜バター風味	鶏ミンチと小松菜の煮物	ひじきと挽肉の炒め物	大根の酢漬け	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)																						
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット																
	エネルギー	859kcal	1647kcal	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	836kcal	1622kcal	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	833kcal	1611kcal															
	たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	46.8g	63.2g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	53.4g	69.6g															

※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

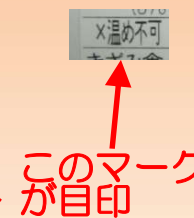


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。