

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月19日(月)		7月20日(火)		7月21日(水)		7月22日(木)		7月23日(金)						
朝食	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	鶏肉と小松菜煮	★ごはん150g	目玉焼き	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	大根と鶏肉の味噌煮					
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦					
	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐					
	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮					
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	167kcal	426kcal	エネルギー	131kcal	391kcal	エネルギー	127kcal	393kcal	エネルギー	190kcal	452kcal	エネルギー	154kcal	421kcal
	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	13.4g	18.9g	たんぱく質	9.9g	15.7g	たんぱく質	9.6g	15.2g	たんぱく質	10.5g	16.3g
	脂質	5.1g	6.4g	脂質	4.1g	5.1g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	6.3g	7.9g
	炭水化物	72.1g	72.1g	炭水化物	10.8g	65.8g	炭水化物	8.6g	63.5g	炭水化物	13.8g	69.5g	炭水化物	13.5g	68.5g
ナトリウム	640mg	805mg	ナトリウム	491mg	718mg	ナトリウム	541mg	767mg	ナトリウム	683mg	929mg	ナトリウム	530mg	757mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	白身魚の味噌煮	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	鶏肉のごま醤油焼き	★ごはん150g	ほっけ塩焼	★ごはん150g	カルビ丼の具					
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦					
	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ					
	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら					
	レモンかぼちゃ	レモンかぼちゃ	レモンかぼちゃ	レモンかぼちゃ	レモンかぼちゃ	レモンかぼちゃ	レモンかぼちゃ	レモンかぼちゃ	レモンかぼちゃ	レモンかぼちゃ					
	★味噌汁(おつゆ鮎・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ鮎・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ鮎・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ鮎・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ鮎・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ鮎・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ鮎・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ鮎・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ鮎・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ鮎・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ鮎・キャベツ)				
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	242kcal	506kcal	エネルギー	247kcal	510kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	9.8g	15.4g	たんぱく質	13.0g	18.9g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	12.3g	17.4g
	脂質	9.3g	10.2g	脂質	16.6g	17.5g	脂質	13.7g	14.8g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	13.9g	14.7g
炭水化物	22.8g	78.9g	炭水化物	13.3g	69.1g	炭水化物	10.4g	66.3g	炭水化物	11.8g	67.0g	炭水化物	21.1g	75.7g	
ナトリウム	807mg	1034mg	ナトリウム	781mg	1008mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	687mg	917mg	ナトリウム	929mg	1155mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.9g	
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おかつ	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g	カレーの甘酢野菜あんかけ	★ごはん150g	こんがりハンバーグ	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ					
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦					
	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮					
	菜の花とツナの辛子和え	菜の花とツナの辛子和え	菜の花とツナの辛子和え	菜の花とツナの辛子和え	菜の花とツナの辛子和え	菜の花とツナの辛子和え	菜の花とツナの辛子和え	菜の花とツナの辛子和え	菜の花とツナの辛子和え	菜の花とツナの辛子和え					
	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)					
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	229kcal	484kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	259kcal	518kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	244kcal	508kcal
	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	15.9g	21.7g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	16.6g	22.3g
	脂質	12.6g	13.4g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	11.9g	13.2g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	11.4g	12.3g
	炭水化物	14.5g	69.2g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	19.2g	73.6g	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	17.5g	73.6g
ナトリウム	736mg	997mg	ナトリウム	560mg	806mg	ナトリウム	688mg	853mg	ナトリウム	685mg	832mg	ナトリウム	526mg	753mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.9g	
合計	エネルギー	638kcal	1416kcal	エネルギー	614kcal	1403kcal	エネルギー	604kcal	1396kcal	エネルギー	629kcal	1409kcal	エネルギー	652kcal	1438kcal
	たんぱく質	44.1g	59.9g	たんぱく質	39.1g	56.0g	たんぱく質	41.5g	58.4g	たんぱく質	40.1g	56.5g	たんぱく質	39.4g	56.0g
	脂質	27.0g	30.0g	脂質	31.5g	35.0g	脂質	31.8g	35.8g	脂質	33.2g	35.8g	脂質	31.6g	34.9g
	炭水化物	55.2g	220.2g	炭水化物	42.4g	208.1g	炭水化物	38.2g	203.4g	炭水化物	42.2g	208.0g	炭水化物	52.1g	217.8g
	ナトリウム	2183mg	2836mg	ナトリウム	1832mg	2532mg	ナトリウム	1966mg	2584mg	ナトリウム	2055mg	2678mg	ナトリウム	1985mg	2665mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.6g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.0g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1617kcal	エネルギー	813kcal	1602kcal	エネルギー	811kcal	1603kcal	エネルギー	827kcal	1607kcal	エネルギー	853kcal	1639kcal
	たんぱく質	51.5g	67.3g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.6g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.4g
	脂質	34.0g	37.0g	脂質	38.5g	42.0g	脂質	38.9g	42.9g	脂質	40.2g	42.8g	脂質	38.6g	41.9g
	炭水化物	84.1g	249.1g	炭水化物	70.6g	236.3g	炭水化物	70.1g	235.3g	炭水化物	71.1g	236.9g	炭水化物	81.0g	246.7g
	ナトリウム	2260mg	2913mg	ナトリウム	1908mg	2608mg	ナトリウム	2040mg	2658mg	ナトリウム	2129mg	2752mg	ナトリウム	2062mg	2742mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.2g	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

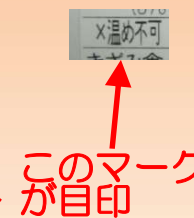


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。