

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月26日(月)		7月27日(火)		7月28日(水)		7月29日(木)		7月30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	
	チーズオムレツ	卵乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	鶏大豆	麦	
	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	ブロッコリーとエビのチリソース	麦え	大豆と椎茸の煮物	麦	竹輪のごま炒め	麦	若竹煮	麦	
	インゲンのごま和え	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	麦	大根の酢漬け	麦	
	★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(若芽・キャベツ)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ずまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		
	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	191kcal	453kcal	161kcal	418kcal	187kcal	447kcal	202kcal	456kcal	215kcal	481kcal	
たんぱく質	8.7g	14.3g	11.5g	16.7g	11.9g	17.3g	11.3g	16.4g	15.4g	21.3g	
脂質	11.6g	12.6g	5.2g	6.0g	6.8g	7.8g	7.8g	8.6g	9.0g	10.6g	
炭水化物	12.8g	68.0g	18.2g	73.4g	20.3g	75.3g	22.5g	76.9g	19.7g	74.6g	
ナトリウム	562mg	792mg	603mg	850mg	745mg	999mg	712mg	860mg	631mg	857mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.5g	2.2g	1.9g	2.5g	1.8g	2.2g	1.6g	2.2g	
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	
	あぶらかれい生姜煮	麦	炊き合せ	麦	フリの西京焼	麦	鶏肉のおろしポン酢焼き	麦	鮭の青じそ焼	麦	
	スナッフえんどう	麦	旨みチンゲン菜	乳麦か	人参クラッセ	乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	人参クラッセ	乳麦	
	麩の野菜あんかけ	麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	大根と落の汁煮	麦	ブロッコリーのサラダ	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	★ずまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	ドレッシング(小袋)	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	
★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ずまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)			
	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	455kcal	268kcal	527kcal	220kcal	476kcal	247kcal	509kcal	199kcal	455kcal	
たんぱく質	16.2g	22.0g	12.3g	17.5g	16.0g	21.2g	13.4g	19.0g	17.1g	22.2g	
脂質	7.2g	8.8g	15.5g	16.8g	10.0g	10.7g	13.9g	14.8g	9.7g	10.5g	
炭水化物	14.7g	69.6g	18.8g	73.2g	14.7g	69.6g	16.5g	72.2g	11.2g	65.9g	
ナトリウム	698mg	924mg	781mg	946mg	658mg	805mg	628mg	874mg	831mg	1059mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	2.0g	2.4g	1.7g	2.0g	1.6g	2.2g	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	ホイコーロー	麦	カジキのアラ煮	麦	ささみ大葉フライ	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	
	油揚げと菜の花の煮物	麦	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	
	カリフラワーの甘酢漬	麦	白菜のごま味噌和え	乳麦	カリフラワーの塩炒め	乳麦	若芽としらすのおひたし	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★ずまし汁(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	241kcal	503kcal	217kcal	477kcal	238kcal	506kcal	224kcal	480kcal	218kcal	472kcal	
たんぱく質	16.1g	21.8g	16.3g	21.8g	13.5g	19.5g	16.5g	21.6g	13.4g	18.5g	
脂質	10.6g	11.5g	7.0g	8.0g	10.7g	12.3g	10.5g	11.3g	10.4g	11.2g	
炭水化物	21.3g	77.0g	22.4g	77.4g	23.0g	78.1g	14.3g	69.2g	16.6g	70.8g	
ナトリウム	822mg	1048mg	674mg	901mg	608mg	837mg	886mg	1113mg	632mg	780mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	2.3g	2.8g	1.6g	2.0g	
合計	エネルギー	621kcal	1411kcal	646kcal	1422kcal	645kcal	1429kcal	673kcal	1445kcal	632kcal	1408kcal
	たんぱく質	41.0g	58.1g	40.1g	56.0g	41.4g	58.0g	41.2g	57.0g	45.9g	62.0g
	脂質	29.4g	32.9g	27.7g	30.8g	27.5g	30.8g	32.2g	34.7g	29.1g	32.3g
	炭水化物	48.8g	214.6g	59.4g	224.0g	58.0g	223.0g	53.3g	218.3g	47.5g	211.3g
	ナトリウム	2082mg	2764mg	2058mg	2697mg	2011mg	2641mg	2226mg	2847mg	2094mg	2696mg
食塩相当量	5.3g	7.1g	5.2g	6.9g	5.1g	6.6g	5.7g	7.2g	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1618kcal	845kcal	1621kcal	846kcal	1630kcal	880kcal	1652kcal	829kcal	1605kcal
	たんぱく質	47.1g	64.2g	48.0g	63.9g	48.8g	65.4g	47.3g	63.1g	53.6g	69.7g
	脂質	36.5g	40.0g	34.7g	37.8g	34.5g	37.8g	39.3g	41.8g	36.1g	39.3g
	炭水化物	80.7g	246.5g	87.6g	252.2g	86.9g	251.9g	85.2g	250.2g	75.3g	239.1g
	ナトリウム	2156mg	2838mg	2134mg	2773mg	2088mg	2718mg	2300mg	2921mg	2170mg	2772mg
食塩相当量	5.5g	7.3g	5.4g	7.1g	5.3g	6.8g	5.9g	7.4g	5.5g	7.1g	

※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

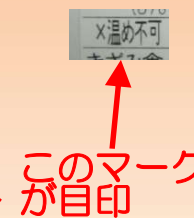


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。