

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6日(金)						
朝食	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 フロコリーの玉子とじ ハムの和風サラダ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 オクラのボン酢ジュレ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)						
	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	218kcal	472kcal	エネルギー	177kcal	436kcal	エネルギー	178kcal	433kcal	エネルギー	148kcal	407kcal	エネルギー	152kcal	408kcal
	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	11.5g	16.7g	たんぱく質	8.4g	13.5g	たんぱく質	9.8g	15.0g	たんぱく質	11.1g	16.3g
	脂質	13.3g	14.1g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	5.8g	7.1g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	13.5g	67.9g	炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	9.8g	64.4g	炭水化物	15.4g	69.8g	炭水化物	13.3g	68.2g	
ナトリウム	576mg	724mg	ナトリウム	520mg	685mg	ナトリウム	586mg	812mg	ナトリウム	739mg	904mg	ナトリウム	592mg	739mg	
食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 フロコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 アスパラ 豆腐としめじのどろみ煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 人参クラッセ 白花豆煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 鶏豆腐 ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁(若芽・なめこ)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)						
	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	214kcal	476kcal	エネルギー	189kcal	453kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	260kcal	516kcal
	たんぱく質	15.1g	20.8g	たんぱく質	14.0g	19.6g	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	14.0g	19.1g	たんぱく質	19.1g	24.2g
	脂質	6.4g	7.3g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	12.3g	13.1g	脂質	13.5g	14.3g
炭水化物	24.2g	79.9g	炭水化物	14.1g	70.2g	炭水化物	26.9g	82.4g	炭水化物	18.0g	72.8g	炭水化物	14.8g	69.7g	
ナトリウム	935mg	1161mg	ナトリウム	753mg	980mg	ナトリウム	832mg	1058mg	ナトリウム	723mg	969mg	ナトリウム	805mg	1032mg	
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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						
夕食	★ごはん150g 赤魚のごま焼 人参クラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 スナックえんどう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g カレーのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 フロコリーのオニオママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)						
	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	472kcal	エネルギー	249kcal	509kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	215kcal	482kcal
	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.5g	19.9g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	11.8g	17.7g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	12.3g	13.9g	脂質	12.3g	13.4g
炭水化物	13.2g	67.9g	炭水化物	26.1g	81.1g	炭水化物	19.2g	73.6g	炭水化物	20.5g	75.4g	炭水化物	15.2g	71.1g	
ナトリウム	611mg	839mg	ナトリウム	816mg	1070mg	ナトリウム	768mg	936mg	ナトリウム	602mg	828mg	ナトリウム	742mg	969mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	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	648kcal	1420kcal	エネルギー	615kcal	1398kcal	エネルギー	662kcal	1433kcal	エネルギー	634kcal	1414kcal	エネルギー	627kcal	1406kcal
	たんぱく質	42.1g	58.0g	たんぱく質	40.0g	56.2g	たんぱく質	42.0g	57.8g	たんぱく質	39.1g	55.3g	たんぱく質	42.0g	58.2g
	脂質	31.4g	33.9g	脂質	26.5g	29.7g	脂質	29.9g	32.4g	脂質	30.4g	34.1g	脂質	32.8g	35.4g
	炭水化物	50.9g	215.7g	炭水化物	51.7g	217.0g	炭水化物	55.9g	220.4g	炭水化物	53.9g	218.0g	炭水化物	43.3g	209.0g
ナトリウム	2122mg	2724mg	ナトリウム	2089mg	2735mg	ナトリウム	2186mg	2806mg	ナトリウム	2064mg	2701mg	ナトリウム	2139mg	2740mg	
食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	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	855kcal	1627kcal	エネルギー	812kcal	1595kcal	エネルギー	863kcal	1634kcal	エネルギー	833kcal	1613kcal	エネルギー	834kcal	1613kcal
	たんぱく質	48.2g	64.1g	たんぱく質	47.7g	63.9g	たんぱく質	49.4g	65.2g	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	48.1g	64.3g
	脂質	38.5g	41.0g	脂質	33.5g	36.7g	脂質	36.9g	39.4g	脂質	37.4g	41.1g	脂質	39.9g	42.5g
	炭水化物	82.8g	247.6g	炭水化物	79.5g	244.8g	炭水化物	84.8g	249.3g	炭水化物	82.1g	246.2g	炭水化物	75.2g	240.9g
ナトリウム	2196mg	2798mg	ナトリウム	2165mg	2811mg	ナトリウム	2263mg	2883mg	ナトリウム	2140mg	2777mg	ナトリウム	2213mg	2814mg	
食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

※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

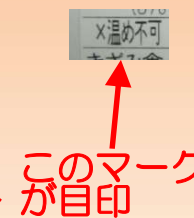


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。