

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 8月9日(月) | | 8月10日(火) | | 8月11日(水) | | 8月12日(木) | | 8月13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 | | | | | |
| | 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮ひたし 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) | 麦 野菜の味噌煮込み 卵麦落 ★味噌汁(若芽・キャベツ) | 卵麦 豚肉と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 ハンパンジーサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | 乳麦 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ もすくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 寄せ豆腐のうすあん インゲンとえのきの炒め物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ) | 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | |
| | エネルギー | 135kcal | 395kcal | エネルギー | 137kcal | 394kcal | エネルギー | 158kcal | 414kcal | エネルギー | 166kcal | 433kcal | エネルギー | 171kcal | 433kcal |
| | たんぱく質 | 12.1g | 17.5g | たんぱく質 | 8.2g | 13.4g | たんぱく質 | 9.5g | 14.7g | たんぱく質 | 7.5g | 13.3g | たんぱく質 | 8.0g | 13.7g |
| | 脂質 | 3.7g | 4.7g | 脂質 | 4.9g | 5.7g | 脂質 | 7.6g | 8.3g | 脂質 | 6.4g | 8.0g | 脂質 | 10.5g | 11.4g |
| 炭水化物 | 14.0g | 69.0g | 炭水化物 | 16.3g | 71.5g | 炭水化物 | 13.1g | 68.2g | 炭水化物 | 18.5g | 73.5g | 炭水化物 | 12.6g | 68.3g | |
| ナトリウム | 606mg | 860mg | ナトリウム | 661mg | 908mg | ナトリウム | 600mg | 767mg | ナトリウム | 490mg | 717mg | ナトリウム | 721mg | 947mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | |
| 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 | | | | | |
| | ピリ辛牛肉炒め きんぴられんこん 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | 麦落 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 乳麦 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 乳麦 鶏の五色きんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(白菜・なめこ) | 麦 サワラの味噌煮 スナップえんどう 卵麦 鶏肉のすき焼き 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | 麦 オニオンソースハンバーグ つま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 | 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 | |
| | エネルギー | 245kcal | 504kcal | エネルギー | 220kcal | 493kcal | エネルギー | 252kcal | 508kcal | エネルギー | 234kcal | 493kcal | エネルギー | 231kcal | 490kcal |
| | たんぱく質 | 10.1g | 15.3g | たんぱく質 | 14.0g | 20.3g | たんぱく質 | 16.9g | 22.0g | たんぱく質 | 17.2g | 22.4g | たんぱく質 | 14.4g | 19.6g |
| | 脂質 | 14.5g | 15.8g | 脂質 | 12.2g | 13.9g | 脂質 | 13.5g | 14.3g | 脂質 | 10.7g | 12.0g | 脂質 | 7.9g | 9.2g |
| 炭水化物 | 18.0g | 72.4g | 炭水化物 | 13.0g | 68.8g | 炭水化物 | 15.2g | 70.1g | 炭水化物 | 14.9g | 69.3g | 炭水化物 | 24.0g | 78.4g | |
| ナトリウム | 606mg | 771mg | ナトリウム | 699mg | 925mg | ナトリウム | 711mg | 938mg | ナトリウム | 748mg | 933mg | ナトリウム | 840mg | 1005mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.6g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎りんご150g | ◎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 | | | | | | | | | | |
| | ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ煮 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(白菜・ひじき) | 麦 ハーブチキンソテー オニオンソテー 麩の野菜あんかけ 大豆とごぼうの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 卵麦 フリのごま醤油焼 金時豆煮 キャベツの土佐煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(巻麩・えのき) | 麦 豚生姜焼き丼の具 白菜のスープ煮 菜の花とときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩) | 麦落 メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と天根の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | |
| 夕食 | エネルギー | 256kcal | 511kcal | エネルギー | 267kcal | 526kcal | エネルギー | 219kcal | 481kcal | エネルギー | 230kcal | 497kcal | エネルギー | 221kcal | 485kcal |
| | たんぱく質 | 20.1g | 25.1g | たんぱく質 | 17.3g | 22.5g | たんぱく質 | 15.4g | 21.0g | たんぱく質 | 15.0g | 20.9g | たんぱく質 | 16.5g | 22.1g |
| | 脂質 | 12.0g | 12.8g | 脂質 | 12.7g | 14.0g | 脂質 | 10.6g | 11.5g | 脂質 | 10.0g | 11.1g | 脂質 | 10.0g | 10.9g |
| | 炭水化物 | 16.7g | 71.3g | 炭水化物 | 20.1g | 74.3g | 炭水化物 | 15.2g | 70.7g | 炭水化物 | 20.8g | 76.7g | 炭水化物 | 15.1g | 71.2g |
| | ナトリウム | 824mg | 1053mg | ナトリウム | 647mg | 812mg | ナトリウム | 736mg | 962mg | ナトリウム | 934mg | 1161mg | ナトリウム | 656mg | 883mg |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.2g | |
| 合計 | エネルギー | 636kcal | 1410kcal | エネルギー | 624kcal | 1413kcal | エネルギー | 629kcal | 1403kcal | エネルギー | 630kcal | 1423kcal | エネルギー | 623kcal | 1408kcal |
| | たんぱく質 | 42.3g | 57.9g | たんぱく質 | 39.5g | 56.2g | たんぱく質 | 41.8g | 57.7g | たんぱく質 | 39.7g | 56.6g | たんぱく質 | 38.9g | 55.4g |
| | 脂質 | 30.2g | 33.3g | 脂質 | 29.8g | 33.6g | 脂質 | 31.7g | 34.1g | 脂質 | 27.1g | 31.1g | 脂質 | 28.4g | 31.5g |
| | 炭水化物 | 48.7g | 212.7g | 炭水化物 | 49.4g | 214.6g | 炭水化物 | 43.5g | 209.0g | 炭水化物 | 54.2g | 219.5g | 炭水化物 | 51.7g | 217.9g |
| | ナトリウム | 2036mg | 2684mg | ナトリウム | 2007mg | 2645mg | ナトリウム | 2047mg | 2667mg | ナトリウム | 2172mg | 2811mg | ナトリウム | 2217mg | 2835mg |
| 食塩相当量 | 5.1g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 843kcal | 1617kcal | エネルギー | 825kcal | 1614kcal | エネルギー | 828kcal | 1602kcal | エネルギー | 831kcal | 1624kcal | エネルギー | 820kcal | 1605kcal |
| | たんぱく質 | 48.4g | 64.0g | たんぱく質 | 46.9g | 63.6g | たんぱく質 | 49.7g | 65.6g | たんぱく質 | 47.1g | 64.0g | たんぱく質 | 46.6g | 63.1g |
| | 脂質 | 37.3g | 40.4g | 脂質 | 36.8g | 40.6g | 脂質 | 38.7g | 41.1g | 脂質 | 34.1g | 38.1g | 脂質 | 35.4g | 38.5g |
| | 炭水化物 | 80.6g | 244.6g | 炭水化物 | 78.3g | 243.5g | 炭水化物 | 71.7g | 237.2g | 炭水化物 | 83.1g | 248.4g | 炭水化物 | 79.5g | 245.7g |
| | ナトリウム | 2110mg | 2758mg | ナトリウム | 2084mg | 2722mg | ナトリウム | 2123mg | 2743mg | ナトリウム | 2249mg | 2888mg | ナトリウム | 2293mg | 2911mg |
| 食塩相当量 | 5.3g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.3g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.8g | 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

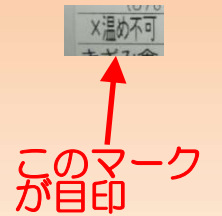


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。