

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20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	
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	豚肉と卵白のトマト炒め	白身魚のしんじょう	オムレツ	肉詰いなり煮	ケチャップ(小袋)	油揚げと菜の花の煮物	ひじきとベーコンの煮物	白菜の煮ひたし	鶏肉とオクラの中華風	
	ツナと大豆の炒め煮	麩とえのきのさっと煮	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	キャベツのピーナツ和え	和風サラダ	春菊のなめこ和え	卵麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・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	191kcal	457kcal	192kcal	446kcal	135kcal	399kcal	171kcal	425kcal	148kcal	410kcal
	たんぱく質	14.4g	20.2g	9.3g	14.4g	7.4g	13.0g	10.7g	15.8g	11.0g	16.7g
	脂質	8.4g	10.0g	10.2g	11.0g	7.3g	8.2g	8.0g	8.8g	6.6g	7.5g
	炭水化物	16.3g	71.2g	16.2g	70.6g	11.2g	67.3g	14.3g	68.5g	11.7g	67.4g
ナトリウム	637mg	863mg	600mg	748mg	659mg	886mg	692mg	840mg	646mg	872mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.5g	1.9g	1.7g	2.3g	1.8g	2.1g	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	
	ぼっかけ塩焼	チキンカレーのルー	豚肉とキャベツの塩おほか	ささみ大葉フライ	カレーの白ワイン蒸し	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参しりしり	麦	スナッフえんどう	
	鶏肉と野菜の中華炒め	法蓮草とハムのマリネ	白花豆煮	人参の炒り煮	大豆の洋風五目煮	ブロccoliのカニカママヨネーズ	卵麦	麦	麦	麦	
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★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	203kcal	462kcal	228kcal	484kcal	299kcal	561kcal	221kcal	489kcal	188kcal	454kcal
	たんぱく質	15.2g	20.4g	16.7g	21.8g	19.3g	24.9g	13.4g	19.4g	17.7g	23.5g
	脂質	12.3g	13.6g	11.5g	12.3g	14.5g	15.4g	8.1g	9.7g	5.3g	6.9g
	炭水化物	8.6g	62.8g	15.0g	69.9g	22.4g	77.9g	24.6g	79.7g	14.9g	69.8g
	ナトリウム	702mg	867mg	901mg	1148mg	664mg	890mg	748mg	977mg	699mg	925mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	2.3g	2.9g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	
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	
	えびカツ	赤魚の幽庵焼	大根とつくねの煮物	さわら南蛮焼	牛肉とキャベツの炒め物	キャベツソテー	乳麦	人参クラッセ	麦	麦	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	人参クラッセ	鶏肉の青じそ南蛮	人参クラッセ	ブロccoliの玉子とじ	菜の花としめじの和え物	麦	麦	麦	麦	
	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(豆腐・しめじ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	
	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	230kcal	487kcal	202kcal	475kcal	211kcal	471kcal	258kcal	514kcal	283kcal	537kcal
	たんぱく質	12.8g	18.0g	16.0g	22.3g	12.8g	18.3g	17.2g	22.3g	13.7g	18.8g
	脂質	11.2g	12.0g	8.3g	10.0g	9.9g	10.9g	13.0g	13.8g	17.9g	18.7g
	炭水化物	20.7g	75.9g	15.8g	71.6g	18.4g	73.4g	16.3g	71.2g	15.2g	69.6g
	ナトリウム	631mg	878mg	647mg	873mg	776mg	1003mg	756mg	983mg	860mg	1028mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	2.2g	2.6g	
合計	エネルギー	624kcal	1406kcal	622kcal	1405kcal	645kcal	1431kcal	650kcal	1428kcal	619kcal	1401kcal
	たんぱく質	42.4g	58.6g	42.0g	58.5g	39.5g	56.2g	41.3g	57.5g	42.4g	59.0g
	脂質	31.9g	35.6g	30.0g	33.3g	31.7g	34.5g	29.1g	32.3g	29.8g	33.1g
	炭水化物	45.6g	209.9g	47.0g	212.1g	52.0g	218.6g	55.2g	219.4g	41.8g	206.8g
	ナトリウム	1970mg	2608mg	1448mg	2769mg	2099mg	2779mg	2196mg	2800mg	2205mg	2825mg
食塩相当量	5.0g	6.6g	5.4g	7.0g	5.4g	7.2g	5.6g	7.1g	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1603kcal	823kcal	1606kcal	844kcal	1630kcal	857kcal	1635kcal	817kcal	1599kcal
	たんぱく質	50.1g	66.3g	49.4g	65.9g	47.4g	64.1g	47.4g	63.6g	49.3g	65.9g
	脂質	38.9g	42.6g	37.0g	40.3g	38.7g	41.5g	36.2g	39.4g	36.8g	40.1g
	炭水化物	73.4g	237.7g	75.9g	241.0g	80.2g	246.8g	87.1g	251.3g	70.7g	235.7g
	ナトリウム	2046mg	2684mg	2225mg	2846mg	2175mg	2855mg	2270mg	2874mg	2279mg	2899mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	5.6g	7.2g	5.6g	7.4g	5.8g	7.3g	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。