

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月23日(月)		8月24日(火)		8月25日(水)		8月26日(木)		8月27日(金)						
朝食	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 レンコンとフキの煮物 ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 豚肉と里芋のごま煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・なめこ)		★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の酢漬け ★味噌汁(若芽・白菜)						
	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	141kcal	400kcal	エネルギー	136kcal	400kcal	エネルギー	143kcal	411kcal	エネルギー	187kcal	442kcal	エネルギー	139kcal	395kcal
	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	10.6g	16.2g	たんぱく質	9.3g	15.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	7.7g	12.8g
	脂質	5.6g	6.9g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	4.8g	6.4g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	5.0g	5.8g
	炭水化物	70.6g	70.8g	炭水化物	71.7g	66.8g	炭水化物	71.2g	71.2g	炭水化物	18.8g	73.6g	炭水化物	15.7g	70.6g
	ナトリウム	670mg	835mg	ナトリウム	660mg	887mg	ナトリウム	599mg	828mg	ナトリウム	576mg	822mg	ナトリウム	415mg	662mg
	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.7g
	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め コーンと挽肉の炒め物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 鮮の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 牛肉の甘酢炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g ポークジンジャー 旨みチンゲン菜 れんこんサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 鶏肉の香草焼 つま塩キャベツ 竹の子と人参のおかか煮 春菊のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 別々のピーナツ味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)						
	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	247kcal	515kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	277kcal	539kcal	エネルギー	245kcal	507kcal	エネルギー	250kcal	523kcal	
たんぱく質	17.6g	23.5g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	13.6g	19.2g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	16.9g	23.2g	
脂質	12.2g	13.8g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	15.4g	16.3g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	11.2g	12.9g	
炭水化物	17.4g	72.7g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	19.9g	75.4g	炭水化物	11.4g	67.1g	炭水化物	20.8g	76.6g	
ナトリウム	797mg	1024mg	ナトリウム	833mg	998mg	ナトリウム	831mg	1057mg	ナトリウム	652mg	878mg	ナトリウム	963mg	1189mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.4g	3.0g	
間食	◎牛乳180g ◎オレシジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレシジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g ブリの西京焼 人参のきんぴら 大根と小松菜の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) キャベツソテー 白菜と麩の玉子とじ 三色煮豆 ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 餃子・焼売セット 鶏じゃが煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)						
	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	226kcal	493kcal	エネルギー	269kcal	529kcal	エネルギー	216kcal	473kcal	エネルギー	238kcal	494kcal	エネルギー	257kcal	513kcal
	たんぱく質	15.9g	21.8g	たんぱく質	14.3g	19.8g	たんぱく質	17.7g	22.7g	たんぱく質	10.3g	15.4g	たんぱく質	16.4g	21.6g
	脂質	10.5g	11.6g	脂質	11.1g	12.1g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	16.3g	17.0g
	炭水化物	15.5g	71.4g	炭水化物	25.9g	80.9g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	29.1g	84.0g	炭水化物	11.0g	65.9g
	ナトリウム	697mg	924mg	ナトリウム	698mg	925mg	ナトリウム	731mg	959mg	ナトリウム	789mg	1018mg	ナトリウム	803mg	950mg
	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	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g
	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	614kcal	1408kcal	エネルギー	644kcal	1427kcal	エネルギー	636kcal	1423kcal	エネルギー	670kcal	1443kcal	エネルギー	646kcal	1431kcal
たんぱく質	40.9g	57.9g	たんぱく質	43.5g	59.8g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	39.7g	55.6g	たんぱく質	41.0g	57.6g	
脂質	28.3g	32.3g	脂質	28.3g	31.5g	脂質	29.8g	33.1g	脂質	29.9g	32.4g	脂質	32.5g	35.7g	
炭水化物	49.5g	214.9g	炭水化物	51.6g	217.1g	炭水化物	48.6g	214.2g	炭水化物	59.3g	224.7g	炭水化物	47.5g	213.1g	
ナトリウム	2164mg	2783mg	ナトリウム	2191mg	2810mg	ナトリウム	2161mg	2844mg	ナトリウム	2017mg	2718mg	ナトリウム	2181mg	2801mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1607kcal	エネルギー	851kcal	1634kcal	エネルギー	835kcal	1622kcal	エネルギー	871kcal	1644kcal	エネルギー	853kcal	1638kcal
たんぱく質	48.8g	65.8g	たんぱく質	49.6g	65.9g	たんぱく質	48.5g	65.1g	たんぱく質	47.1g	63.0g	たんぱく質	47.1g	63.7g	
脂質	35.3g	39.3g	脂質	35.4g	38.6g	脂質	36.8g	40.1g	脂質	36.9g	39.4g	脂質	39.6g	42.8g	
炭水化物	77.7g	243.1g	炭水化物	83.5g	249.0g	炭水化物	76.8g	242.4g	炭水化物	88.2g	253.6g	炭水化物	79.4g	245.0g	
ナトリウム	2240mg	2859mg	ナトリウム	2265mg	2884mg	ナトリウム	2237mg	2920mg	ナトリウム	2094mg	2795mg	ナトリウム	2255mg	2875mg	
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

※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

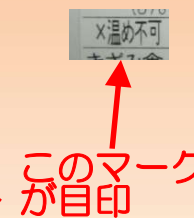


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。