

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月30日(月)		8月31日(火)		9月1日(水)		9月2日(木)		9月3日(金)				
朝食	★ごはん150g	れんこんの五目炒め煮	★ごはん150g	目玉焼き	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	チーズオムレツ			
	キャベツの土佐煮	小麦	小麦	プロッコリーとエビのチリソース	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	菜の花とツナの辛子和え	小麦	小麦	ハンパンジーサラダ	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	★すまし汁(若芽・豆腐)	小麦	小麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	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	161kcal	415kcal	エネルギー	179kcal	435kcal	エネルギー	158kcal	412kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	
	たんぱく質	11.2g	16.3g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	9.9g	15.0g	たんぱく質	11.7g	17.4g	
	脂質	6.9g	7.7g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	5.8g	6.7g	
	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	11.8g	66.7g	炭水化物	13.7g	67.9g	炭水化物	18.9g	74.6g	
	ナトリウム	583mg	751mg	ナトリウム	426mg	573mg	ナトリウム	632mg	780mg	ナトリウム	619mg	845mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.1g		
昼食	★ごはん150g	アジのみりん焼	★ごはん150g	炊き合せ	★ごはん150g	鯖の照焼	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	ホッケの幽庵焼			
	塩枝豆	小麦	小麦	鶏ごぼう	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	カリフラワーの煮物	小麦	小麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	蒸し鶏の炒め物	小麦	小麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	小麦	小麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	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	177kcal	445kcal	エネルギー	257kcal	514kcal	エネルギー	234kcal	497kcal	エネルギー	279kcal	536kcal	
	たんぱく質	18.0g	24.0g	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	14.9g	20.2g	
	脂質	5.2g	6.8g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	17.0g	17.8g	
	炭水化物	15.0g	70.1g	炭水化物	20.5g	75.7g	炭水化物	13.5g	69.3g	炭水化物	14.1g	68.9g	
ナトリウム	594mg	823mg	ナトリウム	843mg	1090mg	ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	671mg	900mg		
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g			
	★ごはん150g	ピリ辛牛肉炒め	★ごはん150g	赤魚のごま焼	★ごはん150g	鶏のいそべ焼	★ごはん150g	白身魚の西京焼	★ごはん150g	鶏肉のマーメレード煮			
	豚肉と厚揚げの煮物	小麦	小麦	キャベツソテー	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	法蓮草と切干のおひたし	小麦	小麦	豚バラのすき焼き煮	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	小麦	小麦	春雨のピーナッツ和え	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	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	277kcal	541kcal	エネルギー	212kcal	472kcal	エネルギー	247kcal	502kcal	エネルギー	206kcal	467kcal	
	たんぱく質	11.9g	17.5g	たんぱく質	14.1g	19.5g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	14.9g	20.3g	
	脂質	18.2g	19.1g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	8.8g	9.8g	
	炭水化物	14.1g	70.2g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	15.8g	70.6g	炭水化物	14.5g	69.6g	
ナトリウム	755mg	982mg	ナトリウム	709mg	963mg	ナトリウム	737mg	983mg	ナトリウム	647mg	875mg		
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g		
夕食	★ごはん150g	ピリ辛牛肉炒め	★ごはん150g	赤魚のごま焼	★ごはん150g	鶏のいそべ焼	★ごはん150g	白身魚の西京焼	★ごはん150g	鶏肉のマーメレード煮			
	豚肉と厚揚げの煮物	小麦	小麦	キャベツソテー	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	法蓮草と切干のおひたし	小麦	小麦	豚バラのすき焼き煮	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	小麦	小麦	春雨のピーナッツ和え	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	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	277kcal	541kcal	エネルギー	212kcal	472kcal	エネルギー	247kcal	502kcal	エネルギー	206kcal	467kcal	
	たんぱく質	11.9g	17.5g	たんぱく質	14.1g	19.5g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	14.9g	20.3g	
	脂質	18.2g	19.1g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	8.8g	9.8g	
	炭水化物	14.1g	70.2g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	15.8g	70.6g	炭水化物	14.5g	69.6g	
	ナトリウム	755mg	982mg	ナトリウム	709mg	963mg	ナトリウム	737mg	983mg	ナトリウム	647mg	875mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g		
合計	エネルギー	615kcal	1401kcal	エネルギー	648kcal	1421kcal	エネルギー	639kcal	1411kcal	エネルギー	660kcal	1440kcal	
	たんぱく質	41.1g	57.8g	たんぱく質	41.1g	56.9g	たんぱく質	40.6g	56.5g	たんぱく質	41.5g	57.9g	
	脂質	30.3g	33.6g	脂質	31.6g	34.1g	脂質	32.9g	35.4g	脂質	31.6g	34.3g	
	炭水化物	44.3g	209.9g	炭水化物	48.7g	213.8g	炭水化物	43.0g	207.8g	炭水化物	47.5g	213.1g	
	ナトリウム	1932mg	2556mg	ナトリウム	1978mg	2626mg	ナトリウム	1992mg	2613mg	ナトリウム	1937mg	2620mg	
	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1599kcal	エネルギー	855kcal	1628kcal	エネルギー	840kcal	1612kcal	エネルギー	857kcal	1637kcal
	たんぱく質	48.0g	64.7g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	49.2g	65.6g	
	脂質	37.3g	40.6g	脂質	38.7g	41.2g	脂質	39.9g	42.4g	脂質	38.6g	41.3g	
	炭水化物	73.2g	238.8g	炭水化物	80.6g	245.7g	炭水化物	71.9g	236.7g	炭水化物	75.3g	240.9g	
ナトリウム	2006mg	2630mg	ナトリウム	2052mg	2700mg	ナトリウム	2069mg	2690mg	ナトリウム	2013mg	2696mg		
食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.8g		

※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

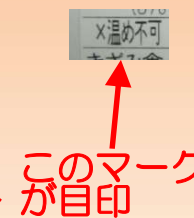


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。