

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月13日(月)		6月14日(火)		6月15日(水)		6月16日(木)		6月17日(金)			
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	牛肉の甘酢炒め	★ごはん150g	白玉焼き	★ごはん150g	高野豆腐インゲン煮	★ごはん150g	肉団子の中華炒め		
	卵麦	卵麦	卵麦	厚揚げとふきの煮物	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	春菊と豚肉の炒め物		
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	卵麦	切干と挽肉のオイスター炒め	卵麦	中華うま煮	卵麦	カリフラワーの塩炒め	卵麦	ベーコンのごま酢和え		
	野菜のごま和え	乳麦	乳麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	172kcal	439kcal	エネルギー	203kcal	465kcal	エネルギー	146kcal	406kcal	エネルギー	121kcal	375kcal	
たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.9g	たんぱく質	8.1g	13.5g	たんぱく質	10.1g	15.2g	
脂質	7.7g	9.3g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	3.4g	4.2g	
炭水化物	17.6g	72.6g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	13.5g	67.9g	
ナトリウム	555mg	782mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	511mg	765mg	ナトリウム	605mg	773mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん150g	カレー焼	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	ホッケの照焼		
	麦	オニオンソテー	麦	アスパラ	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	スナッフえんどう		
	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	マリーネサラダ	卵麦	イカと白菜の中華煮		
	卵麦	菜の花ときのこの和え物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	★味噌汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	197kcal	464kcal	エネルギー	196kcal	463kcal	エネルギー	261kcal	517kcal	エネルギー	271kcal	534kcal	
たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	15.2g	21.0g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	16.2g	21.8g	
脂質	9.2g	10.3g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.6g	15.5g	
炭水化物	16.3g	72.2g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	17.5g	73.3g	
ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	467mg	694mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	810mg	1037mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g	サワラの味噌煮	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ハニーマスタードチキン	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おかか	★ごはん150g	えびカツ		
	麦	スナッフえんどう	麦	うま塩キャベツ	麦	人参クラッセ	麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	キャベツソテー		
	卵麦	鶏肉のすき焼き	卵麦	ツナと大豆の炒め煮	卵麦	菜の花のツナ炒め	卵麦	煮生酢	卵麦	鶏肉と野菜の中華炒め		
	卵麦	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	大根とひじきのうま煮	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	大根とツナの炒め物		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	265kcal	524kcal	エネルギー	225kcal	484kcal	エネルギー	226kcal	483kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	
たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	16.0g	21.0g	たんぱく質	14.4g	20.3g	
脂質	13.4g	14.7g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.0g	15.6g	
炭水化物	15.5g	69.9g	炭水化物	20.5g	74.9g	炭水化物	15.6g	70.6g	炭水化物	18.2g	73.1g	
ナトリウム	889mg	1074mg	ナトリウム	802mg	967mg	ナトリウム	799mg	1027mg	ナトリウム	668mg	894mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	634kcal	1427kcal	エネルギー	624kcal	1412kcal	エネルギー	633kcal	1406kcal	エネルギー	646kcal	1429kcal
	たんぱく質	42.0g	58.9g	たんぱく質	39.9g	56.6g	たんぱく質	42.5g	58.1g	たんぱく質	40.7g	57.3g
	脂質	30.3g	34.3g	脂質	29.0g	32.8g	脂質	32.7g	35.2g	脂質	32.0g	35.3g
	炭水化物	49.4g	214.7g	炭水化物	47.9g	213.0g	炭水化物	40.7g	205.6g	炭水化物	49.2g	214.3g
ナトリウム	2161mg	2800mg	ナトリウム	1974mg	2592mg	ナトリウム	2102mg	2731mg	ナトリウム	2083mg	2704mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1628kcal	エネルギー	821kcal	1609kcal	エネルギー	840kcal	1613kcal	エネルギー	844kcal	1627kcal
	たんぱく質	49.4g	66.3g	たんぱく質	47.6g	64.3g	たんぱく質	48.6g	64.2g	たんぱく質	47.6g	64.2g
	脂質	37.3g	41.3g	脂質	36.0g	39.8g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	39.0g	42.3g
	炭水化物	78.3g	243.6g	炭水化物	75.7g	240.8g	炭水化物	72.6g	237.5g	炭水化物	78.1g	243.2g
	ナトリウム	2238mg	2877mg	ナトリウム	2050mg	2668mg	ナトリウム	2176mg	2805mg	ナトリウム	2157mg	2778mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	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

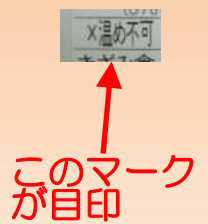


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。