

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月20日(月)		6月21日(火)		6月22日(水)		6月23日(木)		6月24日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉詰いなり煮	卵麦	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	
	オムレツ	卵麦	スープキャベツ	鶏肉とオクラの中華風	麦	厚焼き玉子	牛肉とひじきの炒め煮	麦	コンニャクの辛味炒め	卵乳麦		
	ケチャップ(小袋)	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	大根と青菜の柚子和え	大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦			麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	卵麦		
	高野豆腐の味噌煮	卵麦			麦			麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	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	170kcal	438kcal	エネルギー	143kcal	405kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	176kcal	430kcal	
たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	10.8g	16.5g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	7.8g	12.9g	
脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	10.3g	11.1g	
炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	11.0g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.8g	炭水化物	13.6g	68.0g	
ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	651mg	877mg	ナトリウム	595mg	742mg	ナトリウム	680mg	828mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	麦	★ごはん150g	白身魚みりん焼	麦	★ごはん150g	照焼子キン	麦	
	サワラのごま醤油焼	麦	人蔘クラッセ	人蔘のきんぴら	麦	塩枝豆	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	ミックスソテー	卵乳麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	フロッコリーの玉子とじ	卵麦	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	ひとくちがんも煮	麦		
	法蓮草と切干のおひたし	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(若芽・しめじ)	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	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	210kcal	464kcal	エネルギー	258kcal	512kcal	エネルギー	226kcal	481kcal	エネルギー	288kcal	545kcal	
たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	19.5g	24.6g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	18.7g	23.7g	
脂質	10.4g	11.2g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	16.7g	17.5g	
炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	12.5g	66.9g	炭水化物	12.3g	67.1g	炭水化物	13.0g	68.0g	
ナトリウム	775mg	923mg	ナトリウム	715mg	883mg	ナトリウム	598mg	844mg	ナトリウム	616mg	844mg	
食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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			
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦	★ごはん150g	マーボ豆腐	麦	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	麦	
	ささみ大葉フライ	卵乳麦	ヒートンソテー	豚バラのすき焼き煮	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜の三杯酢	麦			
	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	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	269kcal	525kcal	エネルギー	243kcal	509kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	169kcal	431kcal	
たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	18.6g	24.4g	たんぱく質	13.0g	18.8g	たんぱく質	14.1g	19.7g	
脂質	13.9g	14.7g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	4.9g	5.8g	
炭水化物	21.7g	76.6g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	17.7g	73.4g	
ナトリウム	666mg	920mg	ナトリウム	619mg	872mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	899mg	1145mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
合計	エネルギー	649kcal	1427kcal	エネルギー	644kcal	1426kcal	エネルギー	640kcal	1418kcal	エネルギー	633kcal	1406kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	48.9g	65.5g	たんぱく質	42.8g	59.0g	たんぱく質	40.6g	56.3g
	脂質	33.0g	36.2g	脂質	31.3g	34.6g	脂質	31.2g	34.3g	脂質	31.9g	34.4g
	炭水化物	44.5g	208.7g	炭水化物	41.7g	206.7g	炭水化物	47.5g	212.2g	炭水化物	44.3g	209.4g
	ナトリウム	2112mg	2743mg	ナトリウム	1985mg	2632mg	ナトリウム	2049mg	2669mg	ナトリウム	2195mg	2817mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1634kcal	エネルギー	842kcal	1624kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	55.8g	72.4g	たんぱく質	50.2g	66.4g	たんぱく質	48.3g	64.0g
	脂質	40.1g	43.3g	脂質	38.3g	41.6g	脂質	38.2g	41.3g	脂質	38.9g	41.4g
	炭水化物	76.4g	240.6g	炭水化物	70.6g	235.6g	炭水化物	76.4g	241.1g	炭水化物	72.1g	237.2g
	ナトリウム	2186mg	2817mg	ナトリウム	2059mg	2706mg	ナトリウム	2126mg	2746mg	ナトリウム	2271mg	2893mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	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

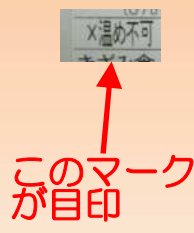


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。