

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月4日(月)		7月5日(火)		7月6日(水)		7月7日(木)		7月8日(金)						
朝食	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ					
	卵麦え	ツナと大豆の炒め煮	卵麦	人参の炒り煮	卵麦	鶏肉のすき焼き	乳麦	竹輪のごま炒め	乳麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮					
	麦	もずくの酢の物	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	菜の花のおひたし	麦	キャベツと煮し鶏の辛子和え					
	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★すまし汁(若芽・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	177kcal	439kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	143kcal	411kcal	エネルギー	202kcal	469kcal	エネルギー	138kcal	394kcal	
たんぱく質	11.8g	17.5g	たんぱく質	7.7g	13.6g	たんぱく質	8.5g	14.5g	たんぱく質	12.5g	18.3g	たんぱく質	10.4g	15.6g	
脂質	6.0g	6.9g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	6.5g	8.1g	脂質	3.1g	3.8g	
炭水化物	19.1g	74.8g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	12.8g	67.9g	炭水化物	23.8g	78.8g	炭水化物	16.3g	71.4g	
ナトリウム	642mg	868mg	ナトリウム	764mg	990mg	ナトリウム	597mg	826mg	ナトリウム	752mg	979mg	ナトリウム	704mg	871mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	スペイン風オムレツ	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん150g	サワラの蒸し煮	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	豚肉と野菜のトマト炒め					
	卵乳麦	フロッコリー	卵乳麦	アスパラ	卵乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	フロッコリーの煮物					
	卵乳麦	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	ツナあっさり煮	卵乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵乳麦	ひとくちがんと煮	卵乳麦	切干と人参のハリハリ					
	卵麦落	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	チンジャオロース	卵麦	フロッコリーのゴマ和え	卵麦	キャベツの塩昆布和え	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)					
	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	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	212kcal	468kcal	エネルギー	234kcal	493kcal	エネルギー	215kcal	469kcal	エネルギー	208kcal	462kcal	エネルギー	213kcal	473kcal	
たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	19.0g	24.1g	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	13.1g	18.5g	
脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.3g	13.6g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	11.7g	12.7g	
炭水化物	17.3g	72.4g	炭水化物	14.3g	68.7g	炭水化物	14.0g	68.4g	炭水化物	6.8g	61.0g	炭水化物	13.8g	68.8g	
ナトリウム	891mg	1058mg	ナトリウム	591mg	776mg	ナトリウム	902mg	1070mg	ナトリウム	545mg	693mg	ナトリウム	666mg	920mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎バナナ90g					
夕食	★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	★ごはん150g	塩ダレポーク	★ごはん150g	炊き合せ	★ごはん150g	フリの味噌焼					
	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	ふきのきんぴら	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	スナッフえんどう					
	卵乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	卵乳麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	春菊のなめこ和え	卵乳麦	れんこんの五目炒め煮					
	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	菜の花としらすのおひたし	麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻麩・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	249kcal	510kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	299kcal	563kcal	
たんぱく質	14.1g	19.5g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	14.1g	19.7g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	20.6g	26.3g	
脂質	15.9g	16.9g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	15.7g	16.6g	
炭水化物	10.8g	65.9g	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	14.9g	70.4g	炭水化物	12.6g	67.5g	炭水化物	17.8g	73.9g	
ナトリウム	653mg	881mg	ナトリウム	777mg	1006mg	ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	736mg	965mg	ナトリウム	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
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	638kcal	1417kcal	エネルギー	612kcal	1393kcal	エネルギー	622kcal	1406kcal	エネルギー	621kcal	1398kcal	エネルギー	650kcal	1430kcal
	たんぱく質	39.6g	55.9g	たんぱく質	39.0g	55.2g	たんぱく質	41.6g	58.3g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	44.1g	60.4g
	脂質	32.2g	34.8g	脂質	29.5g	33.2g	脂質	32.5g	35.8g	脂質	31.8g	35.0g	脂質	30.5g	33.1g
	炭水化物	47.2g	213.1g	炭水化物	45.9g	210.1g	炭水化物	41.7g	206.7g	炭水化物	43.2g	207.3g	炭水化物	47.9g	214.1g
ナトリウム	2186mg	2807mg	ナトリウム	2132mg	2772mg	ナトリウム	2161mg	2784mg	ナトリウム	2033mg	2637mg	ナトリウム	2194mg	2842mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1614kcal	エネルギー	811kcal	1592kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal	エネルギー	848kcal	1628kcal
	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	49.0g	65.7g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	51.0g	67.3g
	脂質	39.2g	41.8g	脂質	36.5g	40.2g	脂質	39.5g	42.8g	脂質	38.8g	42.0g	脂質	37.5g	40.1g
	炭水化物	75.0g	240.9g	炭水化物	74.1g	238.3g	炭水化物	70.6g	235.6g	炭水化物	71.4g	235.5g	炭水化物	76.8g	243.0g
	ナトリウム	2262mg	2883mg	ナトリウム	2208mg	2848mg	ナトリウム	2238mg	2861mg	ナトリウム	2109mg	2713mg	ナトリウム	2268mg	2916mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。