

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月11日(月)		7月12日(火)		7月13日(水)		7月14日(木)		7月15日(金)						
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	白玉焼き	卵	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	白身魚のしんじょう	卵	肉詰いなり煮	卵	豚肉としめじの生姜バター風味	卵					
	野菜のチリソース煮	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦					
	キャベツとベーコンの和え物	卵	鶏肉とオクラの中華風	麦	ベーコンのごま酢和え	卵	白菜の辛子柚子和え	麦	インゲンのごま和え	麦					
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	卵	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	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	436kcal	エネルギー	185kcal	449kcal	エネルギー	166kcal	433kcal	エネルギー	169kcal	442kcal			
	たんぱく質	8.2g	13.4g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	8.0g	13.8g	たんぱく質	9.1g	14.5g	たんぱく質	11.3g	17.6g
	脂質	10.8g	12.1g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	8.5g	10.2g
	炭水化物	11.6g	66.0g	炭水化物	12.1g	68.2g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	13.3g	69.1g
ナトリウム	521mg	686mg	ナトリウム	516mg	743mg	ナトリウム	762mg	989mg	ナトリウム	676mg	930mg	ナトリウム	636mg	862mg	
食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	オニオンソースハンバーグ	乳	★ごぼうの野菜あんかけ	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ブリの塩焼	乳	クリーム煮込みハンバーグ	乳					
	フロッコリー	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ヒーマンソテー	卵	キャベツソテー	麦	アスパラ	麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵	ひじきと大豆の煮物	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦					
	煮生酢	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	若竹煮	麦	フロッコリーのサラダ	麦	若芽としらすのおひたし	麦					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵					
	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	234kcal	500kcal	エネルギー	281kcal	535kcal	エネルギー	266kcal	523kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	257kcal	516kcal
	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	21.0g	26.1g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	18.0g	23.6g	たんぱく質	13.6g	18.8g
	脂質	8.8g	10.4g	脂質	14.3g	15.1g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	13.4g	14.7g
炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	16.8g	71.2g	炭水化物	19.4g	74.6g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	17.3g	71.7g	
ナトリウム	757mg	983mg	ナトリウム	907mg	1055mg	ナトリウム	731mg	978mg	ナトリウム	599mg	845mg	ナトリウム	759mg	944mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.7g	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	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	鶏のカレー照り煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦	赤魚の生姜煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ほっけみりん焼	麦					
	人参クラッセ	乳	かぶのスープ煮	卵	きのこソテー	乳	チンゲン菜ソテー	乳	スナップえんどう	麦					
	豚肉とふきの炒め煮	麦	旨みチンゲン菜	卵	春菊と豚肉の炒め物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	菜の花のソナ炒め	卵					
	スープキャベツ	乳	★味噌汁(白菜・人参)	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳	マリネサラダ	卵					
	★味噌汁(白菜・ひじき)	乳	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵					
	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	224kcal	479kcal	エネルギー	196kcal	453kcal	エネルギー	216kcal	470kcal	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	189kcal	445kcal
	たんぱく質	14.5g	19.5g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.5g	19.6g
	脂質	12.3g	13.1g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	8.6g	9.4g
炭水化物	12.6g	67.2g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	16.1g	70.3g	炭水化物	14.0g	68.9g	炭水化物	14.8g	69.7g	
ナトリウム	793mg	1022mg	ナトリウム	725mg	953mg	ナトリウム	662mg	810mg	ナトリウム	729mg	876mg	ナトリウム	723mg	952mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	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	635kcal	1415kcal	エネルギー	662kcal	1437kcal	エネルギー	648kcal	1426kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	615kcal	1403kcal
	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	44.6g	60.3g	たんぱく質	42.3g	58.4g	たんぱく質	42.9g	59.1g	たんぱく質	39.4g	56.0g
	脂質	31.9g	35.6g	脂質	32.8g	35.3g	脂質	32.2g	35.4g	脂質	31.8g	34.4g	脂質	30.5g	34.3g
	炭水化物	42.3g	206.2g	炭水化物	45.9g	211.4g	炭水化物	49.3g	213.7g	炭水化物	44.1g	209.7g	炭水化物	45.4g	210.5g
ナトリウム	2071mg	2691mg	ナトリウム	2148mg	2751mg	ナトリウム	2155mg	2777mg	ナトリウム	2004mg	2651mg	ナトリウム	2118mg	2758mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	860kcal	1635kcal	エネルギー	845kcal	1623kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	816kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	51.5g	67.2g	たんぱく質	50.0g	66.1g	たんぱく質	49.0g	65.2g	たんぱく質	46.8g	63.4g
	脂質	39.0g	42.7g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	38.9g	41.5g	脂質	37.5g	41.3g
	炭水化物	74.2g	238.1g	炭水化物	74.8g	240.3g	炭水化物	77.1g	241.5g	炭水化物	76.0g	241.6g	炭水化物	74.3g	239.4g
	ナトリウム	2145mg	2765mg	ナトリウム	2222mg	2825mg	ナトリウム	2231mg	2853mg	ナトリウム	2078mg	2725mg	ナトリウム	2195mg	2835mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.2g	

※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

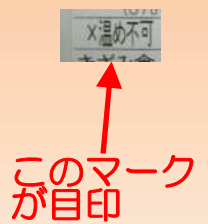


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。