

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月18日(月)		7月19日(火)		7月20日(水)		7月21日(木)		7月22日(金)			
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	肉豆腐煮	麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	オムレツ	卵麦	大豆の洋風五目煮	乳麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	食べるトマトスープ	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ケチャップ(小袋)		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		
	春雨のピーナツ和え	卵乳麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	野菜のチリソース煮	麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦		
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	184kcal	440kcal	エネルギー	219kcal	487kcal	エネルギー	213kcal	468kcal	エネルギー	136kcal	398kcal
	たんぱく質	10.4g	15.6g	たんぱく質	10.5g	16.5g	たんぱく質	9.4g	14.4g	たんぱく質	7.5g	13.2g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	13.6g	15.2g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	5.5g	6.4g
	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	12.4g	67.5g	炭水化物	10.7g	65.1g	炭水化物	14.6g	70.3g
ナトリウム	707mg	854mg	ナトリウム	550mg	779mg	ナトリウム	573mg	799mg	ナトリウム	586mg	812mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	豚たまキャベツ	卵乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	白身魚みりん焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	フリの磯辺焼	麦		
	麩の野菜あんかけ	麦	五色煮	麦	きのこソテー	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦		
	人参しりしり	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	肉野菜煮込み	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(芽芋・しめじ)		★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(鶏糸玉子・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	249kcal	512kcal	エネルギー	193kcal	448kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	229kcal	483kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	19.9g	25.8g	たんぱく質	12.7g	17.8g
	脂質	14.8g	15.7g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	6.0g	7.1g	脂質	11.9g	12.7g
	炭水化物	14.7g	70.5g	炭水化物	14.7g	69.5g	炭水化物	19.3g	75.2g	炭水化物	18.5g	72.9g
ナトリウム	568mg	795mg	ナトリウム	775mg	1021mg	ナトリウム	773mg	1000mg	ナトリウム	744mg	892mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
間食	◎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	◎牛乳180g	◎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			
	チキンカレーのルー	乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	サワらのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おおか	麦		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦		
	カリフラワーの甘酢漬		ごぼう大豆	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	菜の花ときのこの和え物	麦		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(巻麩・鶏糸玉子)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(切干・なめこ)			
	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	223kcal	489kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	212kcal	471kcal	エネルギー	264kcal	531kcal
	たんぱく質	15.8g	21.6g	たんぱく質	18.9g	24.0g	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	19.4g	25.2g
	脂質	7.6g	9.2g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	10.4g	11.7g	脂質	12.7g	14.3g
	炭水化物	22.3g	77.2g	炭水化物	16.8g	71.0g	炭水化物	15.4g	69.8g	炭水化物	15.9g	70.9g
ナトリウム	942mg	1195mg	ナトリウム	554mg	702mg	ナトリウム	826mg	991mg	ナトリウム	906mg	1133mg	
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
合計	エネルギー	656kcal	1441kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	630kcal	1411kcal	エネルギー	629kcal	1412kcal
	たんぱく質	39.9g	56.5g	たんぱく質	43.4g	59.7g	たんぱく質	43.7g	59.8g	たんぱく質	39.6g	56.2g
	脂質	30.9g	34.1g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.6g	33.8g	脂質	30.1g	33.4g
	炭水化物	53.7g	219.3g	炭水化物	43.9g	208.0g	炭水化物	45.4g	210.1g	炭水化物	49.0g	214.1g
	ナトリウム	2217mg	2844mg	ナトリウム	1879mg	2502mg	ナトリウム	2172mg	2790mg	ナトリウム	2236mg	2837mg
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	828kcal	1609kcal	エネルギー	826kcal	1609kcal
	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	49.5g	65.8g	たんぱく質	50.6g	66.7g	たんぱく質	47.3g	63.9g
	脂質	37.9g	41.1g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	37.6g	40.8g	脂質	37.1g	40.4g
	炭水化物	81.5g	247.1g	炭水化物	75.8g	239.9g	炭水化物	74.3g	239.0g	炭水化物	76.8g	241.9g
	ナトリウム	2293mg	2920mg	ナトリウム	1953mg	2576mg	ナトリウム	2246mg	2864mg	ナトリウム	2312mg	2913mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.9g	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

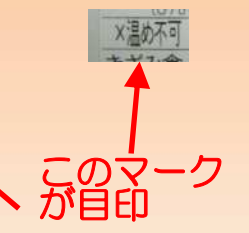


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。