

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

		6月27日(月)		6月28日(火)		6月29日(水)		6月30日(木)		7月1日(金)					
朝食	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	★ごはん150g	干草焼き	卵麦	★ごはん150g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	麦			
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	切干と人参のハリハリ	麦	ハムの和風サラダ	卵麦	ハムの和風サラダ	卵麦	ハムの和風サラダ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	149kcal	403kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	158kcal	422kcal	
たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.0g	14.9g	たんぱく質	10.0g	15.6g	
脂質	5.7g	6.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.2g	9.1g	
炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	10.8g	66.9g	
ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	560mg	707mg	ナトリウム	674mg	928mg	ナトリウム	581mg	807mg	ナトリウム	583mg	810mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉の香草焼	乳麦	★ごはん150g	白身魚の和風きのこあん	麦	★ごはん150g	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	★ごはん150g	あぶらかれい味噌煮	麦	★ごはん150g	鶏肉のカレー風味焼	麦
	うま塩キャベツ	麦か	うま塩キャベツ	麦か	うま塩キャベツ	麦か	うま塩キャベツ	麦か	卵麦	うま塩キャベツ	麦	うま塩キャベツ	麦	うま塩キャベツ	麦
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	大根の甘酢漬	麦	大根の甘酢漬	麦	大根の甘酢漬	麦	麦	大根の甘酢漬	麦	大根の甘酢漬	麦	大根の甘酢漬	麦
	法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・豆腐)	麦	麦	★味噌汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(若芽・豆腐)	麦
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・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	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	264kcal	530kcal	エネルギー	216kcal	472kcal	エネルギー	222kcal	482kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	
たんぱく質	18.9g	24.7g	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	22.1g	27.8g	たんぱく質	18.9g	24.0g	
脂質	12.9g	14.5g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	12.6g	13.4g	
炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	23.4g	78.4g	炭水化物	20.0g	76.1g	炭水化物	15.6g	70.0g	
ナトリウム	749mg	1002mg	ナトリウム	664mg	911mg	ナトリウム	904mg	1151mg	ナトリウム	871mg	1098mg	ナトリウム	844mg	1012mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g	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	◎りんご150g	◎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	◎バナナ90g					
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎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	◎バナナ90g					
夕食	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	麦え	★ごはん150g	中華丼の具	麦え	★ごはん150g	ホッケの酒粕焼	麦え	★ごはん150g	鶏のごまタレ煮	麦え	★ごはん150g	アジのみりん焼	麦え
	スナッペンとう	麦	スナッペンとう	麦	スナッペンとう	麦	スナッペンとう	麦	麦	スナッペンとう	麦	スナッペンとう	麦	スナッペンとう	麦
	竹輪のごま炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	麦	竹輪のごま炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦
	麩と若芽の酢の物	麦	麩と若芽の酢の物	麦	麩と若芽の酢の物	麦	麩と若芽の酢の物	麦	麦	麩と若芽の酢の物	麦	麩と若芽の酢の物	麦	麩と若芽の酢の物	麦
	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(ひじき・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	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	466kcal	エネルギー	215kcal	488kcal	エネルギー	272kcal	531kcal	エネルギー	245kcal	499kcal	エネルギー	226kcal	494kcal	
たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	18.6g	24.6g	
脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	11.0g	脂質	14.2g	15.5g	脂質	16.1g	16.9g	脂質	8.7g	10.3g	
炭水化物	15.6g	70.5g	炭水化物	17.1g	72.9g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	11.7g	66.1g	炭水化物	16.8g	71.9g	
ナトリウム	757mg	986mg	ナトリウム	940mg	1166mg	ナトリウム	595mg	760mg	ナトリウム	763mg	911mg	ナトリウム	714mg	943mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.3g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	623kcal	1399kcal	エネルギー	645kcal	1430kcal	エネルギー	672kcal	1447kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	636kcal	1422kcal
	たんぱく質	43.0g	59.0g	たんぱく質	41.5g	58.1g	たんぱく質	40.3g	56.0g	たんぱく質	44.1g	60.8g	たんぱく質	47.5g	64.2g
	脂質	28.2g	31.4g	脂質	32.9g	36.1g	脂質	31.8g	34.9g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	29.5g	32.8g
	炭水化物	46.1g	210.1g	炭水化物	45.4g	211.0g	炭水化物	52.0g	216.3g	炭水化物	45.0g	210.4g	炭水化物	43.2g	208.8g
ナトリウム	2121mg	2751mg	ナトリウム	2164mg	2784mg	ナトリウム	2173mg	2839mg	ナトリウム	2215mg	2816mg	ナトリウム	2141mg	2765mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1600kcal	エネルギー	852kcal	1637kcal	エネルギー	869kcal	1644kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	834kcal	1620kcal
	たんぱく質	50.4g	66.4g	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	48.0g	63.7g	たんぱく質	51.5g	68.2g	たんぱく質	54.4g	71.1g
	脂質	35.2g	38.4g	脂質	40.0g	43.2g	脂質	38.8g	41.9g	脂質	40.0g	43.3g	脂質	36.5g	39.8g
	炭水化物	75.0g	239.0g	炭水化物	77.3g	242.9g	炭水化物	79.8g	244.1g	炭水化物	73.9g	239.3g	炭水化物	72.1g	237.7g
	ナトリウム	2198mg	2828mg	ナトリウム	2238mg	2858mg	ナトリウム	2249mg	2915mg	ナトリウム	2292mg	2893mg	ナトリウム	2215mg	2839mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	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。