


(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月1日(月)		8月2日(火)		8月3日(水)		8月4日(木)		8月5日(金)						
朝食	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 卵乳麦 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 卵乳麦 ぜんまいとミンチの煮物 煮生酢 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g オムレツ 卵麦 ホワイトソース 卵麦 白菜と厚揚げのとろみ煮 卵乳麦 菜の花のソナ炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 大根とごぼうの甘辛煮 卵麦 切干と人参のハリハリ 卵麦 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 卵麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦 コンニャクの辛味炒め 卵麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐)						
	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	202kcal	456kcal	エネルギー	164kcal	437kcal	エネルギー	178kcal	444kcal	エネルギー	134kcal	391kcal	エネルギー	219kcal	473kcal
	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	10.5g	16.8g	たんぱく質	11.4g	17.2g	たんぱく質	4.6g	9.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g
	脂質	7.8g	8.6g	脂質	6.6g	8.3g	脂質	9.0g	10.6g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	13.6g	14.4g
炭水化物	22.5g	76.9g	炭水化物	17.4g	73.2g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	12.6g	67.0g	
ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	610mg	836mg	ナトリウム	684mg	937mg	ナトリウム	756mg	984mg	ナトリウム	581mg	729mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 麦 白菜の煮ひたし 麦 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g ★ごぼろ豆腐 麦落 ネギ味噌炒め 麦 インゲンとツナのマスタード和え 卵乳麦 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g メンチカツ 卵麦 スナッフえんどう 麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦 煮し鶏と小松菜のごま和え 麦 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 白身魚の生姜煮 麦 ヒーマンソテー 卵乳麦 豚肉と里芋のごま煮 麦 鰯の玉子とじ 卵乳麦 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 麦 ツナあつさり煮 麦 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 卵乳麦 ★味噌汁(巻麩・しめじ)						
	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	206kcal	468kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	255kcal	514kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	216kcal	478kcal
	たんぱく質	15.9g	21.5g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	17.6g	22.8g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	11.5g	12.4g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	14.7g	16.0g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	9.9g	10.8g
炭水化物	9.5g	65.2g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	17.9g	72.3g	炭水化物	19.4g	74.3g	炭水化物	16.9g	72.6g	
ナトリウム	630mg	876mg	ナトリウム	802mg	1030mg	ナトリウム	613mg	778mg	ナトリウム	717mg	864mg	ナトリウム	847mg	1073mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.7g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 乳麦 チンゲン菜とヒーマンのソテー 麦 鶏と蓮根のピリ辛煮 麦 若芽としらすのおひたし 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 五色煮 麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 インゲンソテー 乳麦 春菊と豚肉の炒め物 麦落 カリフラワーの塩味味噌和え 麦 ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 麦 ミックスソテー 乳麦 ひとくちがんと煮 麦 菜の花としめじの和え物 麦 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 麦 キャベツソテー 乳麦 鶏肉のすき焼煮 麦 えのきのおろし和え 麦 ★味噌汁(小松菜・切干)						
	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	211kcal	467kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	201kcal	462kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	176kcal	432kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	16.4g	21.8g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	7.4g	8.4g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	6.5g	7.3g
炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	13.4g	67.6g	炭水化物	15.7g	70.8g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	13.6g	68.3g	
ナトリウム	662mg	916mg	ナトリウム	773mg	921mg	ナトリウム	723mg	951mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	723mg	951mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	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					
	エネルギー	619kcal	1391kcal	エネルギー	638kcal	1421kcal	エネルギー	634kcal	1420kcal	エネルギー	615kcal	1392kcal	エネルギー	611kcal	1383kcal
	たんぱく質	43.8g	59.6g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	39.6g	56.0g	たんぱく質	42.0g	57.9g	たんぱく質	41.5g	57.4g
	脂質	30.2g	32.7g	脂質	31.6g	34.9g	脂質	31.1g	35.0g	脂質	30.1g	32.5g	脂質	30.0g	32.5g
	炭水化物	42.4g	207.4g	炭水化物	49.1g	213.8g	炭水化物	48.2g	212.6g	炭水化物	41.4g	207.4g	炭水化物	43.1g	207.9g
ナトリウム	2004mg	2652mg	ナトリウム	2185mg	2787mg	ナトリウム	2020mg	2666mg	ナトリウム	2153mg	2755mg	ナトリウム	2151mg	2753mg	
食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
合計(間食込)	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	826kcal	1598kcal	エネルギー	835kcal	1618kcal	エネルギー	835kcal	1621kcal	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	818kcal	1590kcal
	たんぱく質	49.9g	65.7g	たんぱく質	46.9g	63.4g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	48.9g	64.8g	たんぱく質	47.6g	63.5g
	脂質	37.3g	39.8g	脂質	38.6g	41.9g	脂質	38.1g	42.0g	脂質	37.1g	39.5g	脂質	37.1g	39.6g
	炭水化物	74.3g	239.3g	炭水化物	76.9g	241.6g	炭水化物	77.1g	241.5g	炭水化物	70.3g	236.3g	炭水化物	75.0g	239.8g
ナトリウム	2078mg	2726mg	ナトリウム	2261mg	2863mg	ナトリウム	2097mg	2743mg	ナトリウム	2227mg	2829mg	ナトリウム	2225mg	2827mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	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



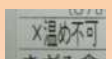
①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
 ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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




このマークが目印

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。