

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月8日(月)		8月9日(火)		8月10日(水)		8月11日(木)		8月12日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	白菜とがんもの煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	ロールキャベツのスープ煮	千草焼き	大豆の洋風五目煮	若竹煮	高野豆腐の味噌煮	鶏じゃが煮	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め					
	麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	麦	卵麦	麦	麦					
	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	白菜と麩の玉子とじ	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(巻葱・しめじ)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(巻葱・しめじ)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(白菜・ひじき)					
	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	163kcal	417kcal	エネルギー	182kcal	438kcal	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	167kcal	426kcal	エネルギー	190kcal	445kcal	
たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	13.4g	18.6g	たんぱく質	8.6g	14.3g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	12.9g	17.9g	
脂質	8.6g	9.4g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	7.7g	8.5g	
炭水化物	11.9g	66.1g	炭水化物	9.3g	64.2g	炭水化物	17.6g	73.3g	炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	17.2g	71.8g	
ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	651mg	798mg	ナトリウム	522mg	748mg	ナトリウム	500mg	685mg	ナトリウム	608mg	837mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	揚げ豆腐の南蛮揚げ	豚肉と野菜のトマト炒め	チキンカレーのルー	赤魚の甘辛タレ	塩タレホーク	大根とベーコンの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	コーンと挽肉の炒め物	アスパラ	鶏と蓮根のピリ辛煮					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	南芜とツナのサラダ	キャベツの塩昆布和え	野菜サラダ	鶏肉ピーマン炒め	菜の花とツナの辛子和え	★味噌汁(巻葱・白菜)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(巻葱・白菜)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★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					
エネルギー	239kcal	502kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	220kcal	488kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	
たんぱく質	9.3g	14.9g	たんぱく質	15.8g	20.9g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.7g	21.6g	たんぱく質	16.4g	22.2g	
脂質	14.0g	14.9g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	15.0g	16.6g	
炭水化物	20.0g	75.8g	炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	13.3g	67.7g	炭水化物	14.7g	70.0g	炭水化物	13.7g	68.6g	
ナトリウム	744mg	971mg	ナトリウム	708mg	962mg	ナトリウム	771mg	919mg	ナトリウム	512mg	739mg	ナトリウム	747mg	1000mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g					
	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g					
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	ホッケの磯辺焼	鶏肉ときのこのバター醤油	炊き合せ	ひじきと挽肉の炒め物	竹輪と菜の花の煮物	チンゲン菜とピーマンのソテー	豚肉とごぼうの甘辛煮	蒸し鶏と春雨の炒め物					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	チャンジャオロース	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	肉豆腐煮	春菊のおかか和え	白菜の煮ひたし	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(豆腐・巻葱)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★すまし汁(豆腐・えのき)					
	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	222kcal	488kcal	エネルギー	217kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	229kcal	491kcal	エネルギー	203kcal	457kcal	
たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	11.9g	17.8g	たんぱく質	18.5g	24.3g	たんぱく質	17.2g	22.8g	たんぱく質	12.4g	17.5g	
脂質	10.1g	11.7g	脂質	11.7g	12.8g	脂質	11.0g	12.6g	脂質	11.3g	12.3g	脂質	10.1g	10.9g	
炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	18.4g	74.3g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	16.4g	70.6g	
ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	845mg	1072mg	ナトリウム	774mg	1001mg	ナトリウム	845mg	1075mg	ナトリウム	768mg	916mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.3g	
合計	エネルギー	624kcal	1407kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	614kcal	1397kcal	エネルギー	616kcal	1405kcal	エネルギー	655kcal	1430kcal
	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	43.5g	60.1g	たんぱく質	40.3g	57.0g	たんぱく質	41.7g	57.6g
	脂質	32.7g	36.0g	脂質	32.6g	35.2g	脂質	30.2g	33.5g	脂質	29.7g	33.6g	脂質	32.8g	36.0g
	炭水化物	46.2g	211.1g	炭水化物	42.6g	208.3g	炭水化物	43.5g	208.6g	炭水化物	47.1g	212.0g	炭水化物	47.3g	211.0g
	ナトリウム	2118mg	2719mg	ナトリウム	2204mg	2832mg	ナトリウム	2067mg	2668mg	ナトリウム	1857mg	2499mg	ナトリウム	2123mg	2753mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1606kcal	エネルギー	827kcal	1606kcal	エネルギー	812kcal	1595kcal	エネルギー	813kcal	1602kcal	エネルギー	862kcal	1637kcal
	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	50.4g	67.0g	たんぱく質	48.0g	64.7g	たんぱく質	47.8g	63.7g
	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.7g	42.3g	脂質	37.2g	40.5g	脂質	36.7g	40.6g	脂質	39.9g	43.1g
	炭水化物	74.4g	239.3g	炭水化物	74.5g	240.2g	炭水化物	72.4g	237.5g	炭水化物	74.9g	239.8g	炭水化物	79.2g	242.9g
	ナトリウム	2194mg	2795mg	ナトリウム	2278mg	2906mg	ナトリウム	2141mg	2742mg	ナトリウム	1933mg	2575mg	ナトリウム	2197mg	2827mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.6g	7.1g	

※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

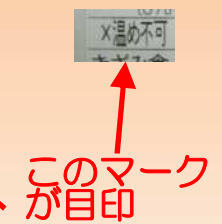


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。