

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月15日(月)		8月16日(火)		8月17日(水)		8月18日(木)		8月19日(金)			
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	牛肉の甘酢炒め	★ごはん150g	目玉焼き	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	高野豆腐インゲン煮		
	卵麦	卵麦	卵麦	厚揚げとふきの煮物	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	カリフラワーの塩炒め	卵麦	春菊と豚肉の炒め物		
	卵麦	卵麦	卵麦	切干と挽肉のオイスター炒め	卵麦	ブロッコリーとエビのチリソース	卵麦	キャベツと煮し鶏の辛子和え	卵麦	大根とツナの炒め物		
	乳麦	乳麦	乳麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦	★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		
エネルギー	172kcal	439kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	154kcal	414kcal	エネルギー	129kcal	383kcal	
たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	8.4g	14.1g	たんぱく質	10.1g	15.5g	たんぱく質	9.0g	14.1g	
脂質	7.7g	9.3g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	3.5g	4.3g	
炭水化物	17.6g	72.6g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	12.2g	67.2g	炭水化物	15.5g	69.9g	
ナトリウム	555mg	782mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	461mg	715mg	ナトリウム	706mg	874mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	サワラの味噌煮	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ハニーマスタードチキン	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おおか	★ごはん150g	フリの磯辺焼		
	卵麦	卵麦	卵麦	うま塩キャベツ	卵麦	人参クラッセ	卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物	卵麦	鶏肉と野菜の中華炒め		
	卵麦	卵麦	卵麦	大豆と人参の煮物	卵麦	菜の花のツナ炒め	卵麦	煮生酢	卵麦	菜の花と人参の白和え		
	卵麦	卵麦	卵麦	法蓮草のおひたし	卵麦	インゲンのごま和え	卵麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	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	265kcal	521kcal	エネルギー	227kcal	486kcal	エネルギー	230kcal	487kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	
たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.8g	19.8g	たんぱく質	14.4g	20.3g	
脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	14.0g	15.6g	
炭水化物	15.5g	70.4g	炭水化物	21.6g	76.0g	炭水化物	16.7g	71.7g	炭水化物	18.2g	73.1g	
ナトリウム	889mg	1036mg	ナトリウム	767mg	932mg	ナトリウム	682mg	910mg	ナトリウム	668mg	894mg	
食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎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	◎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		
夕食	★ごはん150g	鶏肉のレモン風味焼	★ごはん150g	カレーの焼き	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	大根とつくねの煮物		
	卵麦	卵麦	卵麦	きのこソテー	卵麦	大根と鶏肉の味噌煮	卵麦	豚肉と里芋のごま煮	卵麦	蒸し鶏の炒め物		
	卵麦	卵麦	卵麦	豚肉と大根の煮物	卵麦	白菜のおおかかポン酢和え	卵麦	マリーネサラダ	卵麦	ブロッコリーのミニマヨネーズ		
	卵麦	卵麦	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	卵麦	★味噌汁(おつゆ・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		
エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	261kcal	517kcal	エネルギー	271kcal	534kcal	
たんぱく質	16.6g	22.5g	たんぱく質	17.2g	22.8g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	16.2g	21.8g	
脂質	8.9g	10.0g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.6g	15.5g	
炭水化物	15.0g	70.9g	炭水化物	11.6g	67.7g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	17.5g	73.3g	
ナトリウム	791mg	1018mg	ナトリウム	492mg	719mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	810mg	1037mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.3g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
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	637kcal	1427kcal	エネルギー	647kcal	1432kcal	エネルギー	645kcal	1418kcal	エネルギー	654kcal	1437kcal
	たんぱく質	44.2g	61.1g	たんぱく質	41.4g	57.9g	たんぱく質	43.3g	58.9g	たんぱく質	39.6g	56.2g
	脂質	30.0g	33.4g	脂質	30.8g	33.9g	脂質	32.9g	35.4g	脂質	32.1g	35.4g
	炭水化物	48.1g	213.9g	炭水化物	48.0g	214.2g	炭水化物	44.2g	209.1g	炭水化物	51.2g	216.3g
ナトリウム	2235mg	2836mg	ナトリウム	1964mg	2582mg	ナトリウム	1935mg	2564mg	ナトリウム	2184mg	2805mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1628kcal	エネルギー	844kcal	1629kcal	エネルギー	852kcal	1625kcal	エネルギー	852kcal	1635kcal
	たんぱく質	51.6g	68.5g	たんぱく質	49.1g	65.6g	たんぱく質	49.4g	65.0g	たんぱく質	46.5g	63.1g
	脂質	37.0g	40.4g	脂質	37.8g	40.9g	脂質	40.0g	42.5g	脂質	39.1g	42.4g
	炭水化物	77.0g	242.8g	炭水化物	75.8g	242.0g	炭水化物	76.1g	241.0g	炭水化物	80.1g	245.2g
	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2040mg	2658mg	ナトリウム	2009mg	2638mg	ナトリウム	2258mg	2879mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.8g	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。

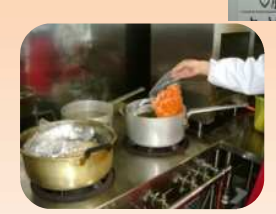
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

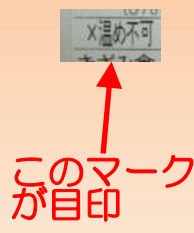


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。