

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	卵乳麦	白菜とがんもの煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵乳麦	
	コーンと挽肉の炒め物	卵乳麦	鶏肉ピーマン炒め	卵乳麦	豚の玉子とじ	卵乳麦	チキンアラビアータ	卵乳麦	五色煮	卵乳麦	
	切干と人参のハリハリ	卵乳麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦	オクラとコーンのおろし和え	卵乳麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵乳麦	
	★ずまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦	★ずまし汁(えのき・おつゆ)	卵乳麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	卵乳麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦	★ずまし汁(若芽・豆腐)	卵乳麦	
	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	108kcal	362kcal	214kcal	470kcal	178kcal	434kcal	165kcal	431kcal	140kcal	394kcal	
たんぱく質	6.8g	11.9g	9.2g	14.4g	8.6g	13.7g	9.0g	14.8g	6.9g	12.0g	
脂質	3.6g	4.4g	13.3g	14.0g	10.0g	10.8g	8.7g	10.3g	6.9g	7.7g	
炭水化物	12.7g	66.9g	13.6g	68.5g	13.5g	68.4g	13.3g	68.2g	14.6g	69.0g	
ナトリウム	594mg	742mg	560mg	707mg	674mg	928mg	581mg	834mg	758mg	926mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	1.4g	1.8g	1.7g	2.4g	1.5g	2.1g	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	
	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	中華丼の具	卵乳麦	ホッペの酒粕焼	卵乳麦	鶏のごまタレ煮	卵乳麦	アジのみりん焼	卵乳麦	
	スナッフえんどう	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	人参のきんぴら	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	塩枝豆	卵乳麦	
	五色煮豆	卵乳麦	大根の甘酢漬	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	卵乳麦	厚揚げとふきの煮物	卵乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦	
	麩と若芽の酢の物	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	卵乳麦	
★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦	★味噌汁(椎茸・錦糸玉子)	卵乳麦	★ずまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦	★ずまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵乳麦		
	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	219kcal	475kcal	202kcal	475kcal	272kcal	531kcal	248kcal	502kcal	208kcal	476kcal	
たんぱく質	18.1g	23.2g	13.8g	20.1g	16.5g	21.7g	13.0g	18.1g	22.2g	28.2g	
脂質	10.0g	10.8g	7.9g	9.6g	14.2g	15.5g	16.4g	17.2g	6.5g	8.1g	
炭水化物	14.5g	69.4g	19.1g	74.9g	15.1g	69.5g	12.1g	66.5g	14.9g	70.0g	
ナトリウム	690mg	919mg	910mg	1136mg	595mg	760mg	821mg	969mg	706mg	935mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	2.3g	2.9g	1.5g	1.9g	2.1g	2.5g	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		
夕食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	
	鶏肉の香草焼	卵乳麦	白身魚の生姜煮	卵乳麦	豚ヒレ肉の酢豚	卵乳麦	あぶらかい味噌煮	卵乳麦	ビロリ辛牛肉炒め	卵乳麦	
	うま塩キャベツ	卵乳麦	アスパラ	卵乳麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	卵乳麦	
	竹輪のごま炒め	卵乳麦	春菊と豚肉の炒め物	卵乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦	ごぼう大豆	卵乳麦	法蓮草と切干のおひたし	卵乳麦	
	法蓮草のおひたし	卵乳麦	フロッコリーニの煮物	卵乳麦	★味噌汁(若芽・豆腐)	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	卵乳麦	
★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵乳麦	★味噌汁(若芽・白菜)	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦		
	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	290kcal	552kcal	189kcal	445kcal	222kcal	482kcal	220kcal	484kcal	285kcal	549kcal	
たんぱく質	19.5g	25.2g	19.0g	24.1g	15.2g	20.6g	21.3g	27.0g	12.4g	18.0g	
脂質	16.1g	17.0g	6.7g	7.5g	7.6g	8.6g	6.4g	7.3g	18.2g	19.1g	
炭水化物	13.6g	69.3g	13.4g	68.3g	23.4g	78.4g	19.8g	75.9g	15.1g	71.2g	
ナトリウム	743mg	969mg	625mg	872mg	904mg	1151mg	790mg	1017mg	758mg	985mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.6g	2.2g	2.3g	2.9g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	
合計	エネルギー	617kcal	1389kcal	605kcal	1390kcal	672kcal	1447kcal	633kcal	1417kcal	633kcal	1419kcal
	たんぱく質	44.4g	60.3g	42.0g	58.6g	40.3g	56.0g	43.3g	59.9g	41.5g	58.2g
	脂質	29.7g	32.2g	27.9g	31.1g	31.8g	34.9g	31.5g	34.8g	31.6g	34.9g
	炭水化物	40.8g	205.6g	46.1g	211.7g	52.0g	216.3g	45.2g	210.6g	44.6g	210.2g
	ナトリウム	2027mg	2630mg	2095mg	2715mg	2173mg	2839mg	2192mg	2820mg	2222mg	2846mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	5.3g	6.9g	5.5g	7.2g	5.6g	7.2g	5.6g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1590kcal	812kcal	1597kcal	869kcal	1644kcal	834kcal	1618kcal	831kcal	1617kcal
	たんぱく質	51.8g	67.7g	48.1g	64.7g	48.0g	63.7g	50.7g	67.3g	48.4g	65.1g
	脂質	36.7g	39.2g	35.0g	38.2g	38.8g	41.9g	38.5g	41.8g	38.6g	41.9g
	炭水化物	69.7g	234.5g	78.0g	243.6g	79.8g	244.1g	77.1g	239.5g	73.5g	239.1g
	ナトリウム	2104mg	2707mg	2169mg	2789mg	2249mg	2915mg	2269mg	2897mg	2296mg	2920mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	5.5g	7.1g	5.7g	7.4g	5.8g	7.4g	5.8g	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。

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。