

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦			
	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	肉団子の中華炒め	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	卵麦			
	ケチャップ(小袋)	卵麦	スープキャベツ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	牛肉とひじきの炒め煮	卵麦	レンコンとフキの煮物	卵麦			
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	卵麦	南瓜とツナのサラダ	卵麦	大根と青菜の柚子和え	卵麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵麦			
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	★味噌汁(巻藪・しめじ)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦			
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦			
	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	170kcal	438kcal	エネルギー	143kcal	405kcal	エネルギー	189kcal	445kcal	エネルギー	176kcal	430kcal	
	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	10.8g	16.5g	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	7.8g	12.9g	
	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	10.3g	11.1g	
炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	11.0g	66.7g	炭水化物	17.6g	72.5g	炭水化物	13.6g	68.0g		
ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	651mg	877mg	ナトリウム	601mg	748mg	ナトリウム	680mg	828mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g		
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦			
	ささみ大葉フライ	卵麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	卵麦	マーボ豆腐	卵麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	鶏肉の韓国風炒め	卵麦			
	ヒーマンソテー	卵麦	大豆とごぼうの味噌炒め	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	アスパラ	卵麦	炒り豆腐	卵麦			
	豚バラのすき焼き煮	卵麦	白菜の辛子柚子和え	卵麦	法蓮草ソテー	卵麦	鶏肉と小松菜煮	卵麦	ブロッコリーのゴマ和え	卵麦			
	菜の花としめじの和え物	卵麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦	ひとくちがんも煮	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻藪)	卵麦			
	★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦			
	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	269kcal	525kcal	エネルギー	243kcal	509kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	206kcal	468kcal	
	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	18.6g	24.4g	たんぱく質	13.0g	18.8g	たんぱく質	16.6g	22.2g	
	脂質	13.9g	14.7g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	9.3g	10.2g	
炭水化物	21.7g	76.6g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	13.4g	69.1g		
ナトリウム	666mg	920mg	ナトリウム	619mg	872mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	790mg	1036mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g				
	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦			
	サワラのごま醤油焼	卵麦	肉丼の具	卵麦	白身魚みりん焼	卵麦	照焼チキン	卵麦	フリの西京焼	卵麦			
	人参クラッセ	卵麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆	卵麦	ミックスソテー	卵麦	人参のきんぴら	卵麦			
	鶏と蓮根のピリ辛煮	卵麦	菜の花のおひたし	卵麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	卵麦	和風ポトフ	卵麦	切干と挽肉のオイスター炒め	卵麦			
	法蓮草と切干のおひたし	卵麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	卵麦	大根のマヨネーズ和え	卵麦	野菜の三杯酢	卵麦	菜の花ときのこの和え物	卵麦			
	★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦			
	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	210kcal	464kcal	エネルギー	244kcal	498kcal	エネルギー	226kcal	481kcal	エネルギー	239kcal	507kcal	
たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	16.2g	21.2g		
脂質	10.4g	11.2g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	12.3g	13.1g		
炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	19.9g	74.3g	炭水化物	12.3g	67.1g	炭水化物	17.4g	72.4g		
ナトリウム	775mg	923mg	ナトリウム	919mg	1087mg	ナトリウム	598mg	844mg	ナトリウム	725mg	953mg		
食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g		
夕食	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	649kcal	1427kcal	エネルギー	630kcal	1412kcal	エネルギー	629kcal	1407kcal	エネルギー	633kcal	1406kcal	
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	44.4g	61.0g	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	40.6g	56.3g	
	脂質	33.0g	36.2g	脂質	29.2g	32.5g	脂質	30.0g	33.1g	脂質	31.9g	34.4g	
	炭水化物	44.5g	208.7g	炭水化物	49.1g	214.1g	炭水化物	49.2g	213.9g	炭水化物	44.4g	209.5g	
	ナトリウム	2112mg	2743mg	ナトリウム	2189mg	2836mg	ナトリウム	2055mg	2675mg	ナトリウム	2195mg	2817mg	
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
	合計	エネルギー	856kcal	1634kcal	エネルギー	828kcal	1610kcal	エネルギー	830kcal	1608kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
		たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	51.3g	67.9g	たんぱく質	48.6g	64.8g	たんぱく質	48.3g	64.0g
		脂質	40.1g	43.3g	脂質	36.2g	39.5g	脂質	37.0g	40.1g	脂質	38.9g	41.4g
炭水化物		76.4g	240.6g	炭水化物	78.0g	243.0g	炭水化物	78.1g	242.8g	炭水化物	72.2g	237.3g	
ナトリウム		2186mg	2817mg	ナトリウム	2263mg	2910mg	ナトリウム	2132mg	2752mg	ナトリウム	2271mg	2893mg	
食塩相当量		5.6g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	
合計(間食込)		エネルギー	856kcal	1634kcal	エネルギー	828kcal	1610kcal	エネルギー	830kcal	1608kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
		たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	51.3g	67.9g	たんぱく質	48.6g	64.8g	たんぱく質	48.3g	64.0g
		脂質	40.1g	43.3g	脂質	36.2g	39.5g	脂質	37.0g	40.1g	脂質	38.9g	41.4g
		炭水化物	76.4g	240.6g	炭水化物	78.0g	243.0g	炭水化物	78.1g	242.8g	炭水化物	72.2g	237.3g
	ナトリウム	2186mg	2817mg	ナトリウム	2263mg	2910mg	ナトリウム	2132mg	2752mg	ナトリウム	2271mg	2893mg	
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	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

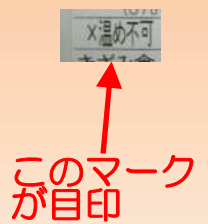


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。