

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9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	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦
	大豆と椎茸の煮物	高野豆腐の味噌煮	鶏じゃが煮	麦落	麦落	麦落	麦落	麦落	麦落	麦落
	コンニャクの辛味炒め	キャベツの塩昆布和え	人参しりしり	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	183kcal	165kcal	165kcal	173kcal	190kcal	165kcal	173kcal	190kcal	165kcal
	たんぱく質	12.5g	12.1g	8.6g	8.0g	12.9g	8.6g	8.0g	12.9g	8.6g
	脂質	8.8g	8.9g	7.0g	7.9g	8.6g	7.9g	8.6g	7.7g	8.5g
炭水化物	15.8g	9.9g	17.6g	18.8g	73.7g	18.8g	73.7g	17.2g	71.8g	
ナトリウム	592mg	618mg	522mg	519mg	666mg	519mg	666mg	589mg	818mg	
食塩相当量	1.5g	1.6g	1.3g	1.3g	1.7g	1.3g	1.7g	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
	揚げ豆腐の南蛮づけ	豚肉と野菜のトマト炒め	チキンカレーのルー	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦
	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	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦
	和風サラダ	菜の花と人参の白和え	野菜サラダ	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	マヨネーズ(小袋)	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(揚げ・キャベツ)	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	237kcal	242kcal	228kcal	221kcal	240kcal	237kcal	221kcal	240kcal	237kcal
	たんぱく質	9.1g	17.0g	16.4g	16.0g	13.6g	9.1g	16.0g	13.6g	19.4g
脂質	13.9g	11.9g	12.2g	10.6g	12.2g	13.9g	10.6g	12.2g	13.8g	
炭水化物	20.3g	17.0g	13.3g	14.8g	18.6g	20.3g	14.8g	18.6g	73.5g	
ナトリウム	881mg	758mg	771mg	680mg	724mg	881mg	680mg	724mg	951mg	
食塩相当量	2.2g	1.9g	2.0g	1.7g	1.8g	2.2g	1.7g	1.8g	2.4g	
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
	カレイのおろし和え	えび団子の炊き合せ	アジの幽庵焼	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	ひじきと挽肉の炒め物	竹輪と菜の花の煮物	オニオンソテー	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦
	チンジャオロース	フロコリーのカーンマヨネーズ	肉豆腐煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	菜の花とひじきのごま和え	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	★すまし汁(揚げ・白菜)	★すまし汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	222kcal	217kcal	257kcal	240kcal	193kcal	222kcal	240kcal	193kcal	222kcal
	たんぱく質	18.1g	11.9g	20.1g	15.1g	17.0g	18.1g	15.1g	17.0g	22.1g
脂質	10.1g	11.7g	11.5g	13.0g	6.2g	10.1g	13.0g	6.2g	7.0g	
炭水化物	14.3g	18.4g	17.1g	15.1g	19.4g	14.3g	15.1g	19.4g	73.6g	
ナトリウム	693mg	839mg	821mg	890mg	758mg	693mg	890mg	758mg	906mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	2.1g	2.3g	1.9g	1.8g	2.3g	1.9g	2.3g	
合計	エネルギー	642kcal	624kcal	650kcal	634kcal	623kcal	642kcal	634kcal	623kcal	642kcal
	たんぱく質	39.7g	41.0g	45.1g	39.1g	43.5g	39.7g	39.1g	43.5g	59.4g
	脂質	32.8g	32.5g	30.7g	31.5g	26.1g	32.8g	31.5g	26.1g	29.3g
	炭水化物	50.4g	45.3g	48.0g	48.7g	55.2g	50.4g	48.7g	55.2g	218.9g
	ナトリウム	2166mg	2215mg	2114mg	2089mg	2071mg	2166mg	2089mg	2071mg	2675mg
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	831kcal	848kcal	831kcal	830kcal	841kcal	831kcal	830kcal	841kcal
	たんぱく質	47.6g	47.1g	52.0g	46.8g	49.6g	47.6g	46.8g	49.6g	65.5g
	脂質	39.8g	39.6g	37.7g	38.5g	33.2g	39.8g	38.5g	33.2g	36.4g
	炭水化物	78.6g	77.2g	76.9g	76.5g	87.1g	78.6g	76.5g	87.1g	250.8g
	ナトリウム	2242mg	2289mg	2188mg	2165mg	2145mg	2242mg	2165mg	2145mg	2749mg

※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。