


# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月12日(月)		6月13日(火)		6月14日(水)		6月15日(木)		6月16日(金)		
朝食	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 肉団子の中華炒め 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	エネルギー	156kcal	423kcal	199kcal	461kcal	146kcal	406kcal	184kcal	450kcal	206kcal	472kcal
	たんぱく質	9.5g	15.3g	8.4g	14.1g	8.1g	13.5g	8.8g	14.7g	10.5g	16.3g
	脂質	6.0g	7.6g	11.0g	11.9g	7.6g	8.6g	10.0g	11.6g	10.9g	12.5g
	炭水化物	16.4g	71.4g	14.8g	70.5g	9.8g	64.8g	14.7g	69.6g	17.3g	72.2g
	ナトリウム	538mg	765mg	705mg	931mg	511mg	739mg	553mg	779mg	581mg	808mg
	食塩相当量	1.4g	1.9g	1.8g	2.4g	1.3g	1.9g	1.4g	2.0g	1.5g	2.1g
	エネルギー	265kcal	521kcal	224kcal	478kcal	225kcal	481kcal	257kcal	511kcal	172kcal	436kcal
	たんぱく質	18.8g	24.0g	16.2g	21.3g	15.9g	21.1g	17.3g	22.4g	16.8g	22.4g
	脂質	12.9g	13.6g	7.7g	8.5g	11.3g	12.0g	14.7g	15.5g	7.9g	8.8g
炭水化物	16.3g	71.2g	20.9g	75.3g	15.5g	70.4g	14.3g	68.7g	8.7g	64.8g	
ナトリウム	879mg	1026mg	844mg	992mg	790mg	937mg	736mg	904mg	752mg	979mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	2.1g	2.5g	2.0g	2.4g	1.9g	2.3g	1.9g	2.5g	
◎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 ◎グレープフルーツ200g		
間食	★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 オニオンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g カレイのカレー焼 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g えびカツ うま塩キャベツ 鶏肉と野菜の中華炒め ベーコンのごま酢和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	エネルギー	199kcal	466kcal	195kcal	462kcal	261kcal	518kcal	195kcal	458kcal	252kcal	506kcal
	たんぱく質	14.6g	20.5g	15.1g	20.9g	18.4g	23.4g	13.9g	19.5g	12.1g	17.2g
	脂質	9.5g	10.6g	9.6g	11.2g	13.8g	14.6g	6.6g	7.5g	14.1g	14.9g
	炭水化物	15.5g	71.4g	12.5g	67.5g	15.3g	70.3g	19.4g	75.2g	20.0g	74.4g
	ナトリウム	807mg	1034mg	484mg	711mg	792mg	1020mg	834mg	1061mg	808mg	956mg
	食塩相当量	2.1g	2.6g	1.2g	1.8g	2.0g	2.6g	2.1g	2.7g	2.1g	2.4g
	エネルギー	620kcal	1410kcal	618kcal	1401kcal	632kcal	1405kcal	636kcal	1419kcal	630kcal	1414kcal
	たんぱく質	42.9g	59.8g	39.7g	56.3g	42.4g	58.0g	40.0g	56.6g	39.4g	55.9g
	脂質	28.4g	31.8g	28.3g	31.6g	32.7g	35.2g	31.3g	34.6g	32.9g	36.2g
炭水化物	48.2g	214.0g	48.2g	213.3g	40.6g	205.5g	48.4g	213.5g	46.0g	211.4g	
ナトリウム	2224mg	2825mg	2033mg	2634mg	2093mg	2696mg	2123mg	2744mg	2141mg	2743mg	
食塩相当量	5.7g	7.1g	5.1g	6.7g	5.3g	6.9g	5.4g	7.0g	5.5g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1611kcal	815kcal	1598kcal	839kcal	1612kcal	834kcal	1617kcal	827kcal	1611kcal
たんぱく質	50.3g	67.2g	47.4g	64.0g	48.5g	64.1g	46.9g	63.5g	47.1g	63.6g	
脂質	35.4g	38.8g	35.3g	38.6g	39.8g	42.3g	38.3g	41.6g	39.9g	43.2g	
炭水化物	77.1g	242.9g	76.0g	241.1g	72.5g	237.4g	77.3g	242.4g	73.8g	239.2g	
ナトリウム	2301mg	2902mg	2109mg	2710mg	2167mg	2770mg	2197mg	2818mg	2217mg	2819mg	
食塩相当量	5.9g	7.3g	5.3g	6.9g	5.5g	7.1g	5.6g	7.2g	5.7g	7.2g	

※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

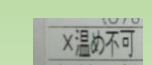


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。


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。