

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23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	豚肉と野菜の生姜炒め	卵麦	大豆の洋風五目煮	卵麦	肉団子と白菜の煮物	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	コンニャクの辛味炒め	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	ミックスマカロニサラダ	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(揚げ・なめこ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★すまし汁(えのき・おつゆ)						
	★味噌汁(揚げ・小松菜)														
	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	409kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	エネルギー	173kcal	427kcal	エネルギー	109kcal	365kcal
	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	10.8g	16.6g	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	7.5g	12.7g
	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.6g	8.2g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	4.1g	4.8g
炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	11.0g	65.9g	炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.9g	69.3g	炭水化物	11.8g	66.7g	
ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	651mg	878mg	ナトリウム	671mg	818mg	ナトリウム	677mg	825mg	ナトリウム	560mg	707mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	ささみ天葉フライ	麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦	マーボ豆腐	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	麦	鶏の甘酢煮	麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	ミックスソテー	麦	オニオンソテー	麦					
	里芋といかの煮物	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	法蓮草ソテー	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	炒り豆腐	麦					
	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	ひとくちがんも煮	麦	フロッコリーのゴマ和え	麦					
	★味噌汁(白菜・なめこ)						★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(豆腐・巻麩)	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	218kcal	474kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	261kcal	528kcal
	たんぱく質	13.9g	19.0g	たんぱく質	18.6g	24.3g	たんぱく質	13.0g	18.8g	たんぱく質	17.1g	22.1g	たんぱく質	17.1g	23.0g
	脂質	8.4g	9.2g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	13.6g	14.7g
炭水化物	22.9g	77.8g	炭水化物	18.4g	74.1g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	16.0g	71.0g	炭水化物	17.5g	73.4g	
ナトリウム	579mg	807mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	829mg	1057mg	ナトリウム	865mg	1092mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
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						
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	サワラのたま醤油焼	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	白身魚の唐揚げ	麦	照焼チキン	麦	ブリの西京焼	麦					
	人参のグラッセ	麦	人参の炒り煮	麦	平さやいんげん	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	人参のきんぴら	麦					
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	和風ポトフ	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦					
	春菊のおひたし	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花ときのこの和え物	麦					
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦			★味噌汁(若芽・しめじ)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	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	228kcal	482kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	202kcal	457kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	278kcal	546kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	10.5g	15.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	16.9g	22.8g
	脂質	11.1g	11.9g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	14.6g	16.2g
炭水化物	13.9g	68.1g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	12.2g	67.0g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	19.0g	74.3g	
ナトリウム	788mg	936mg	ナトリウム	761mg	929mg	ナトリウム	674mg	920mg	ナトリウム	628mg	874mg	ナトリウム	677mg	904mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	616kcal	1394kcal	エネルギー	626kcal	1408kcal	エネルギー	651kcal	1429kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal	エネルギー	648kcal	1439kcal
	たんぱく質	42.4g	58.6g	たんぱく質	39.9g	56.5g	たんぱく質	40.1g	56.3g	たんぱく質	42.1g	57.8g	たんぱく質	41.5g	58.5g
	脂質	28.2g	31.4g	脂質	31.3g	34.6g	脂質	32.3g	35.4g	脂質	30.3g	32.8g	脂質	32.3g	35.7g
	炭水化物	48.1g	212.3g	炭水化物	47.5g	212.5g	炭水化物	48.5g	213.2g	炭水化物	45.7g	210.8g	炭水化物	48.3g	214.4g
	ナトリウム	2038mg	2643mg	ナトリウム	2043mg	2664mg	ナトリウム	2201mg	2821mg	ナトリウム	2134mg	2756mg	ナトリウム	2102mg	2703mg
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1601kcal	エネルギー	824kcal	1606kcal	エネルギー	852kcal	1630kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1638kcal
	たんぱく質	48.5g	64.7g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	49.8g	65.5g	たんぱく質	49.4g	66.4g
	脂質	35.3g	38.5g	脂質	38.3g	41.6g	脂質	39.3g	42.4g	脂質	37.3g	39.8g	脂質	39.3g	42.7g
	炭水化物	80.0g	244.2g	炭水化物	76.4g	241.4g	炭水化物	77.4g	242.1g	炭水化物	73.5g	238.6g	炭水化物	76.5g	242.6g
	ナトリウム	2112mg	2717mg	ナトリウム	2117mg	2738mg	ナトリウム	2278mg	2898mg	ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2178mg	2779mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	

※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

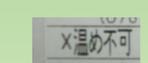


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。