


(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月10日(月)		7月11日(火)		7月12日(水)		7月13日(木)		7月14日(金)						
朝食	★ごはん150g 白玉焼き 里芋といかの煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし 大根の甘酢漬け ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 肉詰いなり煮 チキンアラビアンタ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)						
	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	175kcal	429kcal	エネルギー	177kcal	441kcal	エネルギー	162kcal	418kcal	エネルギー	167kcal	427kcal	エネルギー	164kcal	437kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	6.7g	11.8g	たんぱく質	9.1g	14.5g	たんぱく質	10.5g	16.8g
	脂質	9.5g	10.3g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	8.5g	10.2g
炭水化物	12.1g	66.5g	炭水化物	11.1g	67.2g	炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	12.8g	68.6g	
ナトリウム	436mg	584mg	ナトリウム	586mg	813mg	ナトリウム	648mg	877mg	ナトリウム	676mg	904mg	ナトリウム	635mg	861mg	
食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサツと煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリーネサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)						
	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	253kcal	508kcal	エネルギー	272kcal	529kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	249kcal	505kcal
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	16.9g	22.7g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	18.1g	23.2g
	脂質	13.2g	14.0g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	12.9g	13.7g
炭水化物	17.7g	72.3g	炭水化物	20.0g	75.0g	炭水化物	15.2g	70.2g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	13.0g	67.9g	
ナトリウム	746mg	975mg	ナトリウム	867mg	1095mg	ナトリウム	708mg	935mg	ナトリウム	757mg	904mg	ナトリウム	591mg	820mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g オニオソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g ポークチャップ キャベツの土佐煮 法蓮草とハムのマリーネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)						
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	234kcal	500kcal	エネルギー	209kcal	463kcal	エネルギー	250kcal	504kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	204kcal	458kcal
	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	11.7g	16.8g
	脂質	8.8g	10.4g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.3g	11.1g
	炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	20.1g	74.5g	炭水化物	19.7g	73.9g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.2g	70.6g
ナトリウム	757mg	983mg	ナトリウム	787mg	935mg	ナトリウム	741mg	889mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	792mg	940mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
合計	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	662kcal	1437kcal	エネルギー	658kcal	1433kcal	エネルギー	632kcal	1409kcal	エネルギー	633kcal	1411kcal	エネルギー	617kcal	1400kcal
	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	41.4g	57.1g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	41.4g	57.6g	たんぱく質	40.3g	56.8g
	脂質	31.5g	34.7g	脂質	32.3g	34.8g	脂質	30.0g	33.2g	脂質	31.8g	34.4g	脂質	31.7g	35.0g
	炭水化物	47.9g	211.8g	炭水化物	51.2g	216.7g	炭水化物	51.0g	215.1g	炭水化物	47.7g	213.3g	炭水化物	42.0g	207.1g
ナトリウム	1939mg	2542mg	ナトリウム	2240mg	2843mg	ナトリウム	2097mg	2701mg	ナトリウム	2152mg	2773mg	ナトリウム	2018mg	2621mg	
食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	
合計(間食込)	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	869kcal	1644kcal	エネルギー	856kcal	1631kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	840kcal	1618kcal	エネルギー	818kcal	1601kcal
	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	48.3g	64.0g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	47.7g	64.2g
	脂質	38.6g	41.8g	脂質	39.3g	41.8g	脂質	37.0g	40.2g	脂質	38.9g	41.5g	脂質	38.7g	42.0g
	炭水化物	79.8g	243.7g	炭水化物	80.1g	245.6g	炭水化物	78.8g	242.9g	炭水化物	79.6g	245.2g	炭水化物	70.9g	236.0g
ナトリウム	2013mg	2616mg	ナトリウム	2314mg	2917mg	ナトリウム	2173mg	2777mg	ナトリウム	2226mg	2847mg	ナトリウム	2095mg	2698mg	
食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.9g	

※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

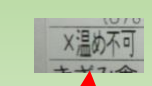


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。


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。