


# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月17日(月)		7月18日(火)		7月19日(水)		7月20日(木)		7月21日(金)						
朝食	★ごはん150g	肉豆腐煮	★ごはん150g	菜の花と牛肉の煮物	★ごはん150g	豚バラのすき焼き煮	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮					
	卵豆腐煮	ひじきとベーコンの煮物	食べるトマトスープ	食のトマトスープ	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら					
	春雨のピーナツ和え	春雨のピーナツ和え	法蓮草と切干のおひたし	法蓮草と切干のおひたし	蒸し鶏と春雨の炒め物	蒸し鶏と春雨の炒め物	コンニャクの辛味炒め	コンニャクの辛味炒め	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮					
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)					
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	202kcal	470kcal	エネルギー	217kcal	472kcal	エネルギー	133kcal	395kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	
たんぱく質	10.4g	15.6g	たんぱく質	9.2g	15.2g	たんぱく質	12.3g	17.3g	たんぱく質	6.8g	12.5g	たんぱく質	10.8g	15.9g	
脂質	8.5g	9.2g	脂質	12.5g	14.1g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	6.3g	7.1g	
炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	12.6g	67.7g	炭水化物	16.2g	70.6g	炭水化物	14.4g	70.1g	炭水化物	19.0g	73.2g	
ナトリウム	707mg	854mg	ナトリウム	625mg	854mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	594mg	820mg	ナトリウム	659mg	807mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	チキンカレーのルー	★ごはん150g	赤魚の酒粕焼	★ごはん150g	ハーブチキンソテー	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おおか					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	平さやいんげん	平さやいんげん	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮					
	人参しりしり	人参しりしり	ごぼう大豆	ごぼう大豆	白菜と挽肉の旨煮	白菜と挽肉の旨煮	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	菜の花ときのこの和え物	菜の花ときのこの和え物					
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)					
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
エネルギー	246kcal	512kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	192kcal	459kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	214kcal	469kcal	
たんぱく質	17.2g	23.0g	たんぱく質	18.9g	24.0g	たんぱく質	14.7g	20.6g	たんぱく質	19.4g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.5g	
脂質	9.9g	11.5g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	8.9g	10.0g	脂質	12.7g	14.3g	脂質	11.6g	12.4g	
炭水化物	20.9g	75.8g	炭水化物	16.8g	71.0g	炭水化物	12.9g	68.8g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	15.1g	69.8g	
ナトリウム	926mg	1153mg	ナトリウム	554mg	702mg	ナトリウム	651mg	878mg	ナトリウム	906mg	1133mg	ナトリウム	764mg	991mg	
食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎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	◎キウイフルーツ150g					
	◎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	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん150g	白身魚のムニエル	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	あんかけお魚ハンバーグ	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	ブリの磯辺焼					
	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	五色煮	五色煮	人参のきんぴら	人参のきんぴら	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め	ピーマンソテー	ピーマンソテー					
	麩の野菜あんかけ	麩の野菜あんかけ	白菜と麩の玉子とじ	白菜と麩の玉子とじ	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	ブロッコリーのゴマ和え	ブロッコリーのゴマ和え	炒り豆腐	炒り豆腐					
	カリフラワーの甘酢漬	カリフラワーの甘酢漬	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	インゲンとツナのマスタード和え	インゲンとツナのマスタード和え	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル					
	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)					
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット						
エネルギー	203kcal	466kcal	エネルギー	210kcal	465kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	
たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	15.3g	20.5g	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	16.7g	22.3g	
脂質	8.1g	9.0g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	12.4g	13.3g	
炭水化物	17.8g	73.6g	炭水化物	14.5g	69.3g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	11.7g	67.8g	
ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	700mg	946mg	ナトリウム	702mg	930mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	805mg	1032mg	
食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
合計	エネルギー	633kcal	1418kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	624kcal	1402kcal	エネルギー	626kcal	1409kcal	エネルギー	621kcal	1394kcal
	たんぱく質	41.3g	57.9g	たんぱく質	43.4g	59.7g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	42.0g	57.7g
	脂質	26.5g	29.7g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.9g	33.6g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.3g	32.8g
	炭水化物	55.4g	221.0g	炭水化物	43.9g	208.0g	炭水化物	44.9g	210.1g	炭水化物	48.8g	213.9g	炭水化物	45.8g	210.8g
	ナトリウム	2047mg	2648mg	ナトリウム	1879mg	2502mg	ナトリウム	1984mg	2665mg	ナトリウム	2244mg	2845mg	ナトリウム	2228mg	2830mg
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1615kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	822kcal	1600kcal	エネルギー	823kcal	1606kcal	エネルギー	822kcal	1595kcal
	たんぱく質	49.0g	65.6g	たんぱく質	49.5g	65.8g	たんぱく質	47.5g	63.5g	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	49.4g	65.1g
	脂質	33.5g	36.7g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	37.9g	40.6g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.3g	39.8g
	炭水化物	83.2g	248.8g	炭水化物	75.8g	239.9g	炭水化物	73.8g	239.0g	炭水化物	76.6g	241.7g	炭水化物	74.7g	239.7g
	ナトリウム	2123mg	2724mg	ナトリウム	1953mg	2576mg	ナトリウム	2058mg	2739mg	ナトリウム	2320mg	2921mg	ナトリウム	2305mg	2907mg
食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

※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

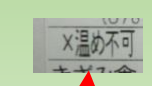


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。


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。