

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦		
	えび団子とかぶの煮物	小麦	寄せ豆腐のうすあん	小麦	ロールキャベツのスープ煮	小麦	大豆の洋風五目煮	小麦	ミートインオムレツ	小麦		
	ソナと大豆の炒め煮	小麦	人参の炒り煮	小麦	鶏肉のすき焼き	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	れんこんの五目炒め煮	小麦		
	もずくの酢の物	小麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	小麦	コンニャクの辛味炒め	小麦	菜の花のおひたし	小麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	小麦		
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			
	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	436kcal	167kcal	433kcal	144kcal	412kcal	202kcal	469kcal	179kcal	435kcal		
たんぱく質	11.4g	16.8g	たんぱく質	7.8g	13.7g	たんぱく質	8.5g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.9g	
脂質	5.8g	6.8g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	7.5g	8.2g	
炭水化物	19.1g	74.2g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	13.2g	68.3g	炭水化物	23.8g	78.8g	
ナトリウム	694mg	922mg	ナトリウム	768mg	994mg	ナトリウム	597mg	826mg	ナトリウム	752mg	979mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	小麦		
	豚ロースの玉ねぎソース	小麦	ポッケの磯辺焼	小麦	豚肉のお好み焼風	小麦	えび団子の炊き合せ	小麦	フリのごま醤油焼	小麦		
	白菜と挽肉の旨煮	小麦	塩枝豆	小麦	青菜と高野豆腐の煮物	小麦	豚肉とごぼうの煮物	小麦	平さやいんげん	小麦		
	菜の花とひじきのごま和え	小麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	小麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	小麦	春菊のなめこ和え	小麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	小麦		
	★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(巻麩・えのき)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(巻麩・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	231kcal	493kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	224kcal	488kcal	
たんぱく質	15.1g	20.8g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	
脂質	13.6g	14.5g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	9.6g	10.4g	
炭水化物	12.0g	67.7g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	16.3g	71.2g	
ナトリウム	690mg	916mg	ナトリウム	762mg	991mg	ナトリウム	685mg	911mg	ナトリウム	794mg	1023mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	乳麦		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	小麦	鶏肉のマーマレード煮	小麦	サワラの蒸し煮	小麦	鶏のマスタード焼き	小麦	豚肉と野菜のトマト炒め	小麦		
	菜の花	小麦	人参グラッセ	小麦	ビーマンソーテー	小麦	ミックスソーテー	小麦	ブロッコリーの煮物	小麦		
	蒸し鶏の炒め物	小麦	チンジャオロース	小麦	竹の子と人参のおかか煮	小麦	ひとくちがんも煮	小麦	切干と人参のハリハリ	小麦		
	さつま揚げの味噌炒め	小麦	ツナあっさり煮	小麦	ブロッコリーのゴマ和え	小麦	キャベツのあっさり昆布和え	小麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)			
★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★味噌汁(巻麩・えのき)		★すまし汁(若芽・豆腐)		★味噌汁(若芽・巻麩)						
	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	240kcal	496kcal	エネルギー	239kcal	501kcal	エネルギー	195kcal	449kcal	エネルギー	214kcal	474kcal	
たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.9g	20.5g	
脂質	11.7g	12.4g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	13.3g	14.2g	
炭水化物	22.8g	77.7g	炭水化物	16.0g	71.5g	炭水化物	14.4g	68.8g	炭水化物	8.7g	64.4g	
ナトリウム	774mg	921mg	ナトリウム	616mg	842mg	ナトリウム	908mg	1076mg	ナトリウム	544mg	790mg	
食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
合計	エネルギー	646kcal	1425kcal	エネルギー	625kcal	1409kcal	エネルギー	618kcal	1402kcal	エネルギー	620kcal	1405kcal
	たんぱく質	39.1g	55.4g	たんぱく質	41.2g	57.8g	たんぱく質	41.2g	57.9g	たんぱく質	40.1g	56.6g
	脂質	31.1g	33.7g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.3g	35.6g	脂質	29.4g	32.7g
	炭水化物	53.9g	219.6g	炭水化物	45.9g	211.2g	炭水化物	40.3g	205.3g	炭水化物	48.8g	214.4g
	ナトリウム	2158mg	2759mg	ナトリウム	2146mg	2827mg	ナトリウム	2190mg	2813mg	ナトリウム	2090mg	2792mg
食塩相当量	5.6g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	843kcal	1622kcal	エネルギー	824kcal	1608kcal	エネルギー	825kcal	1609kcal	エネルギー	819kcal	1604kcal
	たんぱく質	46.8g	63.1g	たんぱく質	49.1g	65.7g	たんぱく質	47.3g	64.0g	たんぱく質	48.0g	64.5g
	脂質	38.1g	40.7g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.4g	42.7g	脂質	36.4g	39.7g
	炭水化物	81.7g	247.4g	炭水化物	74.1g	239.4g	炭水化物	72.2g	237.2g	炭水化物	77.0g	242.6g
	ナトリウム	2234mg	2835mg	ナトリウム	2222mg	2903mg	ナトリウム	2264mg	2887mg	ナトリウム	2166mg	2868mg
食塩相当量	5.8g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	

※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

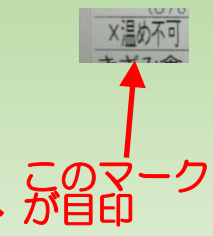


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。