


# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月26日(月)		6月27日(火)		6月28日(水)		6月29日(木)		6月30日(金)		
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 卵乳麦 卵麦 鶏肉ビーマン炒め 大根の甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 卵乳麦 卵麦 麩の玉子とし えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麦 卵乳麦 卵麦 チキンアラビータ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 卵麦 麦 麦 麩の野菜あんかけ 麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		
	エネルギー	149kcal	403kcal	138kcal	394kcal	178kcal	434kcal	168kcal	434kcal	163kcal	427kcal
	たんぱく質	8.8g	13.9g	7.8g	13.0g	8.6g	13.7g	9.2g	15.1g	9.3g	14.9g
	脂質	5.7g	6.5g	5.0g	5.7g	10.0g	10.8g	8.7g	10.3g	8.2g	9.1g
	炭水化物	16.0g	70.2g	15.1g	70.0g	13.5g	68.4g	13.4g	68.3g	11.6g	67.7g
	ナトリウム	615mg	763mg	483mg	630mg	674mg	902mg	633mg	859mg	593mg	820mg
	食塩相当量	1.6g	1.9g	1.2g	1.6g	1.7g	2.3g	1.6g	2.2g	1.5g	2.1g
	エネルギー	227kcal	483kcal	211kcal	484kcal	230kcal	486kcal	227kcal	481kcal	240kcal	508kcal
	たんぱく質	14.8g	19.9g	16.5g	22.8g	14.9g	20.1g	12.8g	17.9g	17.1g	23.1g
	脂質	11.3g	12.1g	9.9g	11.6g	13.2g	13.9g	13.8g	14.6g	11.9g	13.5g
炭水化物	16.1g	71.0g	13.9g	69.7g	10.8g	65.7g	13.5g	67.9g	16.5g	71.6g	
ナトリウム	806mg	1035mg	804mg	1030mg	611mg	758mg	743mg	891mg	826mg	1055mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	2.0g	2.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.3g	2.1g	2.7g	
昼食	★ごはん150g ザワラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 麦か 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 ブロッコリーの煮物 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 麦 人参のきんぴら 麦 豚肉と大根の煮物 麦 コールスローサラダ 卵乳麦 麦 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 麦 塩ゆでアスパラ 麦 厚揚げとふきの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g ホイコーロー 麦落 麦 コーンと挽肉の炒め物 乳麦 切干大根の中華和え 麦 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		
	エネルギー	227kcal	483kcal	211kcal	484kcal	230kcal	486kcal	227kcal	481kcal	240kcal	508kcal
	たんぱく質	14.8g	19.9g	16.5g	22.8g	14.9g	20.1g	12.8g	17.9g	17.1g	23.1g
	脂質	11.3g	12.1g	9.9g	11.6g	13.2g	13.9g	13.8g	14.6g	11.9g	13.5g
	炭水化物	16.1g	71.0g	13.9g	69.7g	10.8g	65.7g	13.5g	67.9g	16.5g	71.6g
	ナトリウム	806mg	1035mg	804mg	1030mg	611mg	758mg	743mg	891mg	826mg	1055mg
	食塩相当量	2.1g	2.6g	2.0g	2.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.3g	2.1g	2.7g
	エネルギー	252kcal	518kcal	263kcal	519kcal	222kcal	495kcal	243kcal	507kcal	229kcal	483kcal
	たんぱく質	18.9g	24.7g	16.7g	21.8g	15.2g	21.5g	21.3g	27.0g	17.5g	22.6g
	脂質	12.9g	14.5g	14.9g	15.7g	7.6g	9.3g	9.4g	10.3g	11.9g	12.7g
炭水化物	14.1g	69.0g	15.3g	70.2g	23.4g	79.2g	18.1g	74.2g	11.8g	66.2g	
ナトリウム	756mg	983mg	636mg	883mg	904mg	1130mg	846mg	1073mg	677mg	845mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.6g	2.2g	2.3g	2.9g	2.7g	2.7g	1.7g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g		
	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g メバルみりん焼 麦 インゲンソテー 乳麦 れんこんの五目炒め煮 麦 ハムの和風サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 乳麦 かぶのスープ煮 卵乳麦 麦 蒸し鶏と小松菜のごま和え 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g あぶらがれい味噌煮 麦 ビーマンソテー 卵乳麦 麦 ごぼう大豆 麦 インゲンとツナのマスタード和え 卵乳麦 麦 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き 麦 ミックスソテー 乳麦 麦 五色煮 麦 キャベツの土佐煮 麦 ★すまし汁(若芽・豆腐)		
	エネルギー	628kcal	1404kcal	612kcal	1397kcal	630kcal	1415kcal	638kcal	1422kcal	632kcal	1418kcal
	たんぱく質	42.5g	58.5g	41.0g	57.6g	38.7g	55.3g	43.3g	60.0g	43.9g	60.6g
	脂質	29.9g	33.1g	29.8g	33.0g	30.8g	34.0g	31.9g	35.2g	32.0g	35.3g
	炭水化物	46.2g	210.2g	44.3g	209.9g	47.7g	213.3g	45.0g	210.4g	39.9g	205.5g
	ナトリウム	2177mg	2781mg	1923mg	2543mg	2189mg	2790mg	2222mg	2823mg	2096mg	2720mg
	食塩相当量	5.6g	7.0g	4.8g	6.4g	5.6g	7.1g	5.7g	7.2g	5.3g	6.9g
	エネルギー	829kcal	1605kcal	819kcal	1604kcal	827kcal	1612kcal	839kcal	1623kcal	830kcal	1616kcal
	たんぱく質	49.9g	65.9g	47.1g	63.7g	46.4g	63.0g	50.7g	67.4g	50.8g	67.5g
脂質	36.9g	40.1g	36.9g	40.1g	37.8g	41.0g	38.9g	42.2g	39.0g	42.3g	
炭水化物	75.1g	239.1g	76.2g	241.8g	75.5g	241.1g	73.9g	239.3g	68.8g	234.4g	
ナトリウム	2254mg	2858mg	1997mg	2617mg	2265mg	2866mg	2299mg	2900mg	2170mg	2794mg	
食塩相当量	5.8g	7.2g	5.0g	6.6g	5.8g	7.3g	5.9g	7.4g	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

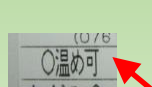


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。