

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)						
朝食	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 春雨のピーナツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とし 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)						
	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	206kcal	460kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	177kcal	445kcal	エネルギー	213kcal	467kcal
	たんぱく質	10.1g	15.2g	たんぱく質	12.6g	18.9g	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	6.5g	12.5g	たんぱく質	9.6g	14.7g
	脂質	8.5g	9.3g	脂質	5.0g	6.7g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	10.4g	12.0g	脂質	13.8g	14.6g
炭水化物	22.0g	76.4g	炭水化物	15.5g	71.3g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	13.8g	68.9g	炭水化物	12.4g	66.8g	
ナトリウム	740mg	888mg	ナトリウム	642mg	868mg	ナトリウム	721mg	948mg	ナトリウム	792mg	1021mg	ナトリウム	568mg	716mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 きのこソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとごぼうのピーナツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)						
	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	211kcal	467kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	195kcal	451kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	18.1g	23.2g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	8.6g	9.4g
炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	12.1g	66.8g	
ナトリウム	662mg	890mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	864mg	1092mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご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		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 白菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 牛肉の辛煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・しめじ)						
	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	212kcal	474kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	286kcal	543kcal	エネルギー	179kcal	435kcal	エネルギー	203kcal	465kcal
	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	12.9g	18.1g	たんぱく質	13.7g	19.4g
	脂質	13.4g	14.3g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.9g	10.8g
炭水化物	7.0g	62.7g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	24.5g	79.7g	炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	17.6g	73.3g	
ナトリウム	539mg	785mg	ナトリウム	866mg	1094mg	ナトリウム	703mg	950mg	ナトリウム	617mg	764mg	ナトリウム	767mg	993mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	エネルギー	629kcal	1401kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal	エネルギー	617kcal	1401kcal	エネルギー	623kcal	1411kcal	エネルギー	611kcal	1383kcal
	たんぱく質	42.1g	57.9g	たんぱく質	39.9g	56.4g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	39.2g	56.1g	たんぱく質	41.4g	57.3g
	脂質	32.8g	35.3g	脂質	31.6g	34.9g	脂質	27.4g	30.8g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.3g	34.8g
	炭水化物	39.4g	204.4g	炭水化物	47.9g	212.6g	炭水化物	50.2g	215.4g	炭水化物	39.4g	205.5g	炭水化物	42.1g	206.9g
	ナトリウム	1941mg	2563mg	ナトリウム	2220mg	2822mg	ナトリウム	2030mg	2732mg	ナトリウム	2089mg	2692mg	ナトリウム	2199mg	2801mg
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1608kcal	エネルギー	827kcal	1610kcal	エネルギー	818kcal	1602kcal	エネルギー	821kcal	1609kcal	エネルギー	818kcal	1590kcal
	たんぱく質	48.2g	64.0g	たんぱく質	47.6g	64.1g	たんぱく質	46.8g	63.2g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	47.5g	63.4g
	脂質	39.9g	42.4g	脂質	38.6g	41.9g	脂質	34.4g	37.8g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	41.9g
	炭水化物	71.3g	236.3g	炭水化物	75.7g	240.4g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	68.3g	234.4g	炭水化物	74.0g	238.8g
	ナトリウム	2015mg	2637mg	ナトリウム	2296mg	2898mg	ナトリウム	2107mg	2809mg	ナトリウム	2163mg	2766mg	ナトリウム	2273mg	2875mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	

※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。