

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大豆と椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツのあっさり昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃがが煮 人参しりしり ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			
	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	183kcal	437kcal	エネルギー	163kcal	419kcal	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	189kcal	444kcal
	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	11.9g	17.1g	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	12.9g	17.9g
	脂質	8.8g	9.6g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	7.7g	8.5g
炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	9.6g	64.5g	炭水化物	17.6g	73.3g	炭水化物	18.5g	73.4g	
ナトリウム	592mg	740mg	ナトリウム	636mg	783mg	ナトリウム	522mg	748mg	ナトリウム	544mg	691mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g アジの幽庵焼 平さやいんげん 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	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	222kcal	488kcal	エネルギー	201kcal	457kcal	エネルギー	234kcal	501kcal	エネルギー	240kcal	502kcal
	たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	20.0g	25.8g	たんぱく質	15.1g	20.7g
	脂質	10.1g	11.7g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.7g	11.3g	脂質	13.0g	14.0g
炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	15.5g	70.5g	炭水化物	15.1g	70.3g	
ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	744mg	972mg	ナトリウム	776mg	1003mg	ナトリウム	890mg	1120mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.3g	2.8g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎りんご150g			
	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め イカと白菜の中華煮 煮生酢 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 白菜の煮ひたし カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
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	239kcal	502kcal	エネルギー	252kcal	519kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	221kcal	489kcal
	たんぱく質	9.1g	14.7g	たんぱく質	15.5g	21.4g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	16.0g	21.9g
	脂質	13.9g	14.8g	脂質	13.6g	14.7g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	10.6g	12.2g
	炭水化物	21.3g	77.1g	炭水化物	16.7g	72.6g	炭水化物	13.3g	67.7g	炭水化物	14.8g	70.1g
ナトリウム	870mg	1097mg	ナトリウム	734mg	961mg	ナトリウム	771mg	919mg	ナトリウム	680mg	907mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
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	644kcal	1427kcal	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	627kcal	1410kcal	エネルギー	635kcal	1421kcal
	たんぱく質	39.7g	56.3g	たんぱく質	41.5g	57.7g	たんぱく質	45.0g	61.6g	たんぱく質	39.2g	55.9g
	脂質	32.8g	36.1g	脂質	32.1g	34.7g	脂質	28.9g	32.2g	脂質	31.5g	34.8g
	炭水化物	51.4g	216.3g	炭水化物	42.6g	208.3g	炭水化物	46.4g	211.5g	炭水化物	48.4g	213.8g
ナトリウム	2155mg	2756mg	ナトリウム	2114mg	2716mg	ナトリウム	2069mg	2670mg	ナトリウム	2114mg	2718mg	
食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	843kcal	1626kcal	エネルギー	823kcal	1602kcal	エネルギー	825kcal	1608kcal	エネルギー	832kcal	1618kcal
	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	47.6g	63.8g	たんぱく質	51.9g	68.5g	たんぱく質	46.9g	63.6g
	脂質	39.8g	43.1g	脂質	39.2g	41.8g	脂質	35.9g	39.2g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	79.6g	244.5g	炭水化物	74.5g	240.2g	炭水化物	75.3g	240.4g	炭水化物	76.2g	241.6g
	ナトリウム	2231mg	2832mg	ナトリウム	2188mg	2790mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	2190mg	2794mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	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。