


# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月14日(月)		8月15日(火)		8月16日(水)		8月17日(木)		8月18日(金)		
朝食	★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 大根の甘酢漬け ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 目玉焼き 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 蕪の野菜あんかけ ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 肉団子の中華炒め 白菜と人参の炒め煮 春菊と豚肉の炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	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	131kcal	398kcal	199kcal	461kcal	168kcal	428kcal	147kcal	413kcal	183kcal	449kcal
	たんぱく質	8.9g	14.7g	8.4g	14.1g	9.9g	15.3g	9.0g	14.9g	9.4g	15.2g
	脂質	3.9g	5.5g	11.0g	11.9g	6.8g	7.8g	5.3g	6.9g	9.1g	10.7g
炭水化物	16.6g	71.6g	14.8g	70.5g	15.2g	70.2g	15.4g	70.3g	16.6g	71.5g	
ナトリウム	550mg	777mg	705mg	931mg	558mg	786mg	542mg	768mg	592mg	819mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g	1.4g	2.0g	1.4g	2.0g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ 油揚げと菜の花の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g カレーのカレー焼 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ハニーマスタードチキン スパソテー 大根とひじきのうま煮 菜の花のツナ炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 塩ダレポーク 豆腐としめじのとろみ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁(おつゆ麩・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	212kcal	479kcal	195kcal	462kcal	257kcal	513kcal	192kcal	455kcal	255kcal	519kcal
	たんぱく質	14.5g	20.4g	15.1g	20.9g	16.8g	22.0g	13.5g	19.1g	12.5g	18.1g
	脂質	10.2g	11.3g	9.6g	11.2g	12.6g	13.3g	6.5g	7.4g	13.5g	14.4g
炭水化物	14.8g	70.7g	12.5g	67.5g	19.5g	74.4g	20.1g	75.9g	18.8g	74.9g	
ナトリウム	729mg	956mg	484mg	711mg	776mg	923mg	761mg	988mg	765mg	992mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.2g	1.8g	2.0g	2.3g	1.9g	2.5g	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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		
	★ごはん150g サワラの味噌煮 ミックスソテー 鶏肉のすき焼煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 白身魚みりん焼 人参のきんぴら 大根と鶏肉の味噌煮 ジャガ芋の中華炒め ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか 鶏ミンチと小松菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g アジの磯辺焼 きのこソテー ひじきとベーコンの煮物 豚肉とふきの炒め煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
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	262kcal	518kcal	224kcal	478kcal	214kcal	471kcal	296kcal	550kcal	201kcal	455kcal
	たんぱく質	19.5g	24.7g	16.2g	21.3g	17.5g	22.5g	22.3g	27.4g	19.2g	24.3g
	脂質	12.5g	13.2g	7.7g	8.5g	7.2g	8.0g	15.7g	16.5g	9.3g	10.1g
	炭水化物	16.0g	70.9g	20.9g	75.3g	17.7g	72.7g	17.3g	71.7g	10.5g	64.9g
ナトリウム	851mg	998mg	844mg	992mg	536mg	764mg	733mg	901mg	847mg	995mg	
食塩相当量	2.2g	2.5g	2.1g	2.5g	1.4g	1.9g	1.9g	2.3g	2.2g	2.5g	
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	605kcal	1395kcal	618kcal	1401kcal	639kcal	1412kcal	635kcal	1418kcal	639kcal	1423kcal
	たんぱく質	42.9g	59.8g	39.7g	56.3g	44.2g	59.8g	44.8g	61.4g	41.1g	57.6g
	脂質	26.6g	30.0g	28.3g	31.6g	26.6g	29.1g	27.5g	30.8g	31.9g	35.2g
	炭水化物	47.4g	213.2g	48.2g	213.3g	52.4g	217.3g	52.8g	217.9g	45.9g	211.3g
ナトリウム	2130mg	2731mg	2033mg	2634mg	1870mg	2473mg	2036mg	2657mg	2204mg	2806mg	
食塩相当量	5.5g	6.9g	5.1g	6.7g	4.8g	6.2g	5.2g	6.8g	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1602kcal	815kcal	1598kcal	846kcal	1619kcal	833kcal	1616kcal	836kcal	1620kcal
	たんぱく質	49.0g	65.9g	47.4g	64.0g	50.3g	65.9g	51.7g	68.3g	48.8g	65.3g
	脂質	33.7g	37.1g	35.3g	38.6g	33.7g	36.2g	34.5g	37.8g	38.9g	42.2g
	炭水化物	79.3g	245.1g	76.0g	241.1g	84.3g	249.2g	81.7g	246.8g	73.7g	239.1g
	ナトリウム	2204mg	2805mg	2109mg	2710mg	1944mg	2547mg	2110mg	2731mg	2280mg	2882mg
食塩相当量	5.7g	7.1g	5.3g	6.9g	5.0g	6.4g	5.4g	7.0g	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

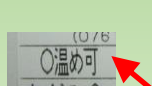


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。