

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月21日(月)		8月22日(火)		8月23日(水)		8月24日(木)		8月25日(金)			
朝食	★ごはん150g オムレツ		★ごはん150g 鶏じゃが煮		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物			
	ケチャップ(小袋)		スープキャベツ		白菜と挽肉の旨煮		鶏肉と小松菜煮		枝豆とかにかまの煮物			
	ひじきの具だくさん煮		野菜のおろし煮		竹輪とインゲンの玉子とじ		白菜のスープ煮		コンニャクの辛味炒め			
	高野豆腐の味噌煮		★味噌汁(揚げ・なめこ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★すまし汁(えのき・おつゆ)			
	★味噌汁(揚げ・小松菜)											
	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	168kcal	436kcal	106kcal	372kcal	187kcal	443kcal	172kcal	426kcal	112kcal	368kcal	
	たんぱく質	11.1g	17.1g	5.3g	11.1g	13.3g	18.5g	16.7g	21.8g	7.4g	12.6g	
	脂質	8.0g	9.6g	3.0g	4.6g	8.0g	8.7g	5.3g	6.1g	5.2g	5.9g	
	炭水化物	12.4g	67.5g	16.1g	71.0g	16.2g	71.1g	14.1g	68.5g	13.0g	67.9g	
ナトリウム	661mg	890mg	537mg	764mg	698mg	845mg	574mg	722mg	601mg	748mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.4g	1.9g	1.8g	2.1g	1.5g	1.8g	1.5g	1.9g		
昼食	★ごはん150g サワラのごま醤油焼		★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ		★ごはん150g 照焼チキン		★ごはん150g フリの西京焼			
	オクラのペペロンチーノ		大豆とごぼうの味噌炒め		人参のきんぴら		オクラのペペロンチーノ		人参グラッセ			
	鶏と蓮根のピリ辛煮		なめこと若芽のサツと煮		豚肉とごぼうの煮物		和風ポトフ		豚肉とじゃが芋の昆布煮			
	白菜と若布の煮物		★すまし汁(若芽・豆腐)		キャベツの漬物柚子風味		カリフラワーの煮物		油揚げと菜の花の煮物			
	★すまし汁(豆腐・えのき)				★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(若芽・巻麴)		★味噌汁(揚げ・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	217kcal	471kcal	252kcal	506kcal	209kcal	464kcal	242kcal	504kcal	304kcal	572kcal	
	たんぱく質	16.3g	21.4g	16.5g	21.6g	16.2g	21.4g	16.6g	22.2g	17.9g	23.8g	
	脂質	11.3g	12.1g	13.5g	14.3g	9.8g	10.6g	13.0g	13.9g	15.8g	17.4g	
	炭水化物	12.0g	66.2g	17.4g	71.8g	12.8g	67.6g	13.8g	69.5g	20.9g	76.2g	
ナトリウム	718mg	866mg	723mg	891mg	685mg	931mg	577mg	823mg	660mg	887mg		
食塩相当量	1.8g	2.2g	1.8g	2.3g	1.7g	2.4g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
	★ごはん150g ささみ天葉フライ		★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ		★ごはん150g マーボ豆腐		★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み		★ごはん150g 鶏の甘酢煮			
	チンゲン菜とピーマンのソテー		大根とベーコンの煮物		牛肉の芋煮		チンゲン菜とピーマンのソテー		キャベツソテー			
	里芋といかの煮物		蒸し鶏と春雨の炒め物		法蓮草ソテー		牛肉とひじきの炒め煮		炒り豆腐			
	キャベツの麻婆あんかけ		★味噌汁(巻麴・しめじ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		ひとくちがなんも煮		根菜の柚子マリネ			
	★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(豆腐・巻麴)		★味噌汁(豆腐・巻麴)			
	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	246kcal	502kcal	258kcal	520kcal	239kcal	506kcal	209kcal	466kcal	231kcal	498kcal	
	たんぱく質	13.8g	18.9g	18.4g	24.1g	12.0g	17.8g	8.9g	13.9g	14.2g	20.1g	
	脂質	10.8g	11.6g	11.1g	12.0g	12.6g	14.2g	12.9g	13.7g	9.6g	10.7g	
炭水化物	23.8g	78.7g	21.2g	76.9g	19.0g	74.0g	13.6g	68.6g	20.7g	76.6g		
ナトリウム	605mg	833mg	708mg	934mg	799mg	1026mg	803mg	1031mg	867mg	1094mg		
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.8g	2.4g	2.0g	2.6g	2.0g	2.6g	2.2g	2.8g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	631kcal	1409kcal	616kcal	1398kcal	635kcal	1413kcal	623kcal	1396kcal	647kcal	1438kcal	
	たんぱく質	41.2g	57.4g	40.2g	56.8g	41.5g	57.7g	42.2g	57.9g	39.5g	56.5g	
	脂質	30.1g	33.3g	27.6g	30.9g	30.4g	33.5g	31.2g	33.7g	30.6g	34.0g	
	炭水化物	48.2g	212.4g	54.7g	219.7g	48.0g	212.7g	41.5g	206.6g	54.6g	220.7g	
	ナトリウム	1984mg	2589mg	1968mg	2589mg	2182mg	2802mg	1954mg	2576mg	2128mg	2729mg	
	食塩相当量	5.0g	6.6g	5.0g	6.6g	5.5g	7.1g	5.0g	6.5g	5.4g	7.0g	
	合計	エネルギー	838kcal	1616kcal	817kcal	1599kcal	834kcal	1612kcal	820kcal	1593kcal	846kcal	1637kcal
		たんぱく質	47.3g	63.5g	47.6g	64.2g	49.4g	65.6g	49.9g	65.6g	47.4g	64.4g
		脂質	37.2g	40.4g	34.6g	37.9g	37.4g	40.5g	38.2g	40.7g	37.6g	41.0g
炭水化物		80.1g	244.3g	83.6g	248.6g	76.2g	240.9g	69.3g	234.4g	82.8g	248.9g	
ナトリウム		2058mg	2663mg	2045mg	2666mg	2258mg	2878mg	2030mg	2652mg	2204mg	2805mg	
食塩相当量		5.2g	6.8g	5.2g	6.8g	5.7g	7.3g	5.2g	6.7g	5.6g	7.2g	
合計(間食込)		エネルギー	838kcal	1616kcal	817kcal	1599kcal	834kcal	1612kcal	820kcal	1593kcal	846kcal	1637kcal
		たんぱく質	47.3g	63.5g	47.6g	64.2g	49.4g	65.6g	49.9g	65.6g	47.4g	64.4g
		脂質	37.2g	40.4g	34.6g	37.9g	37.4g	40.5g	38.2g	40.7g	37.6g	41.0g
		炭水化物	80.1g	244.3g	83.6g	248.6g	76.2g	240.9g	69.3g	234.4g	82.8g	248.9g
	ナトリウム	2058mg	2663mg	2045mg	2666mg	2258mg	2878mg	2030mg	2652mg	2204mg	2805mg	
	食塩相当量	5.2g	6.8g	5.2g	6.8g	5.7g	7.3g	5.2g	6.7g	5.6g	7.2g	

※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。