

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)							
朝食	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん150g	鶏肉のすき焼煮	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ						
	大豆と椎茸の煮物	卵麦え	人参の炒り煮	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	スープキャベツ	卵麦						
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	根菜の柚子マリネ	麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦						
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦						
	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	198kcal	459kcal	エネルギー	146kcal	412kcal	エネルギー	140kcal	394kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	150kcal	406kcal	
	たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	9.0g	14.9g	たんぱく質	7.2g	12.3g	たんぱく質	10.8g	16.6g	たんぱく質	5.4g	10.6g	
	脂質	6.3g	7.3g	脂質	5.6g	7.2g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.2g	7.9g	
	炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	15.8g	70.2g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	16.5g	71.6g	
	ナトリウム	811mg	1039mg	ナトリウム	574mg	800mg	ナトリウム	588mg	756mg	ナトリウム	730mg	957mg	ナトリウム	513mg	680mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.7g		
昼食	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん150g	サワラの蒸し煮	★ごはん150g	えび団子の炊き合せ	★ごはん150g	フリのごま醤油焼						
	白菜と挽肉の旨煮	麦	オニオンソテー	麦	ビーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	インゲンソテー	乳麦						
	法蓮草のおひたし	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	炒り豆腐	卵乳麦						
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	イカのトマトマリネ	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		カリフラワーのピクルス	麦						
	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦						
	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	204kcal	466kcal	エネルギー	240kcal	502kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	231kcal	495kcal	
	たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	16.8g	22.4g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	12.0g	17.1g	たんぱく質	17.3g	23.0g	
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	12.5g	13.4g	
	炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	14.0g	69.5g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	11.8g	67.9g	
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	657mg	883mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	865mg	1094mg	ナトリウム	662mg	889mg		
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	豚肉とココロ野菜のチーズソース						
	ブロッコリー	乳麦	塩枝豆	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ミックスソテー	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦						
	和風ポトフ	乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	ひとくちがんも煮	麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦						
	菜の花のツナごま和え	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦						
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦						
	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	219kcal	475kcal	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	224kcal	480kcal	エネルギー	236kcal	496kcal	
	たんぱく質	11.0g	16.2g	たんぱく質	14.5g	19.6g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.7g	22.1g	
	脂質	11.0g	11.7g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.6g	
炭水化物	20.9g	75.8g	炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	9.2g	64.1g	炭水化物	13.6g	68.6g		
ナトリウム	704mg	851mg	ナトリウム	725mg	954mg	ナトリウム	685mg	911mg	ナトリウム	568mg	715mg	ナトリウム	677mg	905mg		
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
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	621kcal	1400kcal	エネルギー	609kcal	1393kcal	エネルギー	614kcal	1398kcal	エネルギー	632kcal	1411kcal	エネルギー	617kcal	1397kcal	
	たんぱく質	39.6g	55.9g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.9g	56.6g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	39.4g	55.7g	
	脂質	28.5g	31.1g	脂質	27.8g	31.1g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	32.6g	35.7g	脂質	32.3g	34.9g	
	炭水化物	53.8g	219.5g	炭水化物	47.4g	212.7g	炭水化物	42.9g	207.9g	炭水化物	45.1g	209.9g	炭水化物	41.9g	208.1g	
	ナトリウム	2225mg	2826mg	ナトリウム	1956mg	2637mg	ナトリウム	2181mg	2804mg	ナトリウム	2163mg	2766mg	ナトリウム	1852mg	2474mg	
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.7g	6.3g	
	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	818kcal	1597kcal	エネルギー	816kcal	1600kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal	エネルギー	814kcal	1594kcal
		たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.8g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.4g
脂質		35.5g	38.1g	脂質	34.9g	38.2g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g	脂質	39.3g	41.9g	
炭水化物		81.6g	247.3g	炭水化物	79.3g	244.6g	炭水化物	71.1g	236.1g	炭水化物	73.3g	238.1g	炭水化物	69.7g	235.9g	
ナトリウム		2301mg	2902mg	ナトリウム	2030mg	2711mg	ナトリウム	2257mg	2880mg	ナトリウム	2239mg	2842mg	ナトリウム	1928mg	2550mg	
食塩相当量		5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)		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	818kcal	1597kcal	エネルギー	816kcal	1600kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal	エネルギー	814kcal	1594kcal
		たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.8g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.4g
	脂質	35.5g	38.1g	脂質	34.9g	38.2g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g	脂質	39.3g	41.9g	
	炭水化物	81.6g	247.3g	炭水化物	79.3g	244.6g	炭水化物	71.1g	236.1g	炭水化物	73.3g	238.1g	炭水化物	69.7g	235.9g	
	ナトリウム	2301mg	2902mg	ナトリウム	2030mg	2711mg	ナトリウム	2257mg	2880mg	ナトリウム	2239mg	2842mg	ナトリウム	1928mg	2550mg	
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g	

※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、商品は消費期限内に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。