

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：6/18 (火)

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★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 野菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナ炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪とインゲンの玉子とじ もすくの酢の物 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★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	165kcal	419kcal	エネルギー	151kcal	405kcal	エネルギー	177kcal	434kcal	エネルギー	151kcal	413kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	10.6g	15.7g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	9.8g	15.5g
	脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.4g	6.2g	脂質	8.6g	9.2g	脂質	6.9g	7.8g
炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.7g	70.9g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	14.5g	69.5g	
ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	597mg	745mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	829mg	1057mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 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 大根とつくねの煮物 ネギ味噌炒め イカのトマトマリネ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 切干と挽肉のオイスター炒め 法蓮草のおひたし ★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 野菜のチリソース煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 豚肉ときのこのコチジャン炒め 枝豆とかにかまの煮物 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(豆腐・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	225kcal	481kcal	エネルギー	200kcal	473kcal	エネルギー	223kcal	480kcal	エネルギー	178kcal	434kcal
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	16.1g	22.4g	たんぱく質	10.7g	15.9g	たんぱく質	12.8g	18.0g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	6.6g	8.3g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	5.4g	6.1g
炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	20.4g	76.2g	炭水化物	16.0g	71.2g	炭水化物	19.2g	74.1g	
ナトリウム	874mg	1102mg	ナトリウム	849mg	1075mg	ナトリウム	692mg	939mg	ナトリウム	731mg	878mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.2g	
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			
	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 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 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生姜炒め 中華つま煮 ★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 フリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ ★味噌汁(小松菜・切干)			
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	221kcal	483kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	232kcal	493kcal	エネルギー	267kcal	531kcal
	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	18.7g	24.1g	たんぱく質	19.8g	25.5g
	脂質	14.6g	15.5g	脂質	17.5g	18.3g	脂質	9.1g	10.1g	脂質	16.0g	16.9g
	炭水化物	7.2g	62.9g	炭水化物	13.5g	68.2g	炭水化物	16.0g	71.1g	炭水化物	9.5g	65.6g
ナトリウム	520mg	766mg	ナトリウム	781mg	1009mg	ナトリウム	758mg	986mg	ナトリウム	680mg	907mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	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	611kcal	1383kcal	エネルギー	614kcal	1397kcal	エネルギー	630kcal	1414kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal
	たんぱく質	42.5g	58.3g	たんぱく質	39.7g	56.2g	たんぱく質	40.4g	56.8g	たんぱく質	41.2g	57.1g
	脂質	31.9g	34.4g	脂質	29.5g	32.8g	脂質	30.3g	33.7g	脂質	30.6g	33.0g
	炭水化物	38.1g	203.1g	炭水化物	50.6g	215.3g	炭水化物	47.1g	212.3g	炭水化物	43.2g	209.2g
ナトリウム	2136mg	2758mg	ナトリウム	2227mg	2829mg	ナトリウム	2139mg	2841mg	ナトリウム	2240mg	2842mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1590kcal	エネルギー	811kcal	1594kcal	エネルギー	831kcal	1615kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal
	たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	47.4g	63.9g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	48.1g	64.0g
	脂質	39.0g	41.5g	脂質	36.5g	39.8g	脂質	37.3g	40.7g	脂質	37.6g	40.0g
	炭水化物	70.0g	235.0g	炭水化物	78.4g	243.1g	炭水化物	76.0g	241.2g	炭水化物	72.1g	238.1g
	ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2303mg	2905mg	ナトリウム	2216mg	2918mg	ナトリウム	2314mg	2916mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

※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。



- 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。