

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：6/25 (火)

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	鶏じやが煮	麦落	チキンアラビアータ	麦	里芋といかの煮物	麦	
	白菜と昆布のナムル	麦	大根の甘酢漬け	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	野菜の三杯酢	麦	切干大根の中華和え	麦	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ・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	153kcal	407kcal	139kcal	395kcal	126kcal	382kcal	184kcal	450kcal	147kcal	411kcal	
たんぱく質	8.9g	14.0g	7.9g	13.1g	8.8g	13.9g	8.7g	14.6g	6.4g	12.0g	
脂質	6.8g	7.6g	5.0g	5.7g	4.7g	5.5g	8.7g	10.3g	7.3g	8.2g	
炭水化物	15.2g	69.4g	14.7g	69.6g	14.1g	69.0g	18.0g	72.9g	14.0g	70.1g	
ナトリウム	621mg	769mg	508mg	655mg	664mg	892mg	759mg	985mg	577mg	804mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	1.3g	1.7g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚のバジルオリーブ焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦	
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	
	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	キャロットラペ	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	
★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦			★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	278kcal	544kcal	232kcal	505kcal	230kcal	486kcal	226kcal	480kcal	235kcal	503kcal	
たんぱく質	17.0g	22.8g	16.1g	22.4g	14.9g	20.1g	12.4g	17.5g	17.0g	23.0g	
脂質	13.6g	15.2g	11.6g	13.3g	13.2g	13.9g	12.0g	12.8g	12.3g	13.9g	
炭水化物	20.5g	75.4g	15.4g	71.2g	10.8g	65.7g	17.6g	72.0g	15.8g	70.9g	
ナトリウム	805mg	1032mg	931mg	1157mg	611mg	758mg	717mg	865mg	731mg	960mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	2.4g	2.9g	1.6g	1.9g	1.8g	2.2g	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g					
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉と野菜のあっさり塩炒め	麦	ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	麩の玉子とし	卵乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦	
	オクラとコーンのおろし和え	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	ごぼう大豆	麦	大根の柚香煮	麦	
	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	人参のおかかサラダ	麦	
★味噌汁(若芽・白菜)	麦					★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	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	217kcal	473kcal	275kcal	531kcal	279kcal	552kcal	236kcal	500kcal	234kcal	488kcal	
たんぱく質	14.1g	19.2g	16.7g	21.8g	15.1g	21.4g	17.9g	23.6g	15.9g	21.0g	
脂質	9.6g	10.4g	15.8g	16.6g	12.2g	13.9g	9.9g	10.8g	12.2g	13.0g	
炭水化物	18.6g	73.5g	16.3g	71.2g	25.9g	81.7g	16.7g	72.8g	12.7g	67.1g	
ナトリウム	796mg	1025mg	699mg	946mg	961mg	1187mg	688mg	915mg	628mg	796mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	1.8g	2.4g	2.4g	3.0g	1.7g	2.3g	1.6g	2.0g	
合計	エネルギー	648kcal	1424kcal	646kcal	1431kcal	635kcal	1420kcal	646kcal	1430kcal	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.0g	56.0g	40.7g	57.3g	38.8g	55.4g	39.0g	55.7g	39.3g	56.0g
	脂質	30.0g	33.2g	32.4g	35.6g	30.1g	33.3g	30.6g	33.9g	31.8g	35.1g
	炭水化物	54.3g	218.3g	46.4g	212.0g	50.8g	216.4g	52.3g	217.7g	42.5g	208.1g
	ナトリウム	2222mg	2826mg	2138mg	2758mg	2236mg	2837mg	2164mg	2765mg	1936mg	2560mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.5g	7.0g	5.7g	7.2g	5.4g	7.0g	5.0g	6.4g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1625kcal	853kcal	1638kcal	832kcal	1617kcal	847kcal	1631kcal	815kcal	1601kcal
	たんぱく質	47.4g	63.4g	46.8g	63.4g	46.5g	63.1g	46.4g	63.1g	47.2g	63.9g
	脂質	37.0g	40.2g	39.5g	42.7g	37.1g	40.3g	37.6g	40.9g	38.8g	42.1g
	炭水化物	83.2g	247.2g	78.3g	243.9g	78.6g	244.2g	81.2g	246.6g	70.7g	236.3g
	ナトリウム	2299mg	2903mg	2212mg	2832mg	2312mg	2913mg	2241mg	2842mg	2012mg	2636mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.7g	7.2g	5.9g	7.4g	5.6g	7.2g	5.2g	6.6g	

※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

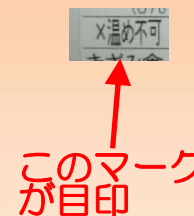


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。