（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

注文締切：7/2（火）

	7月15日（月）			7月16日（火）			7月17日（水）			7月18日（木）			7月19日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え		豚肉と野菜の生姜炒め	麦		鶏肉のすき焼煮	麦		大豆の洋風五目煮	乳麦		ミートインオムレツ	卵麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦		鶏肉の青じそ南蛮	麦		青菜と高野豆腐の煮物	麦		竹輪のごま炒め	麦		蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	
	さつま揚の味噌炒め	卵麦落		法蓮草と切干のおひたし	麦		コンニャクの辛味炒め	乳麦落		中華キャベツ	麦		コンニャクのあおさ炒め	麦	
	★味噌汁（豆腐・白菜）			★味噌汁（揚げ・しめじ）			★味噌汁（揚げ・小松菜）			★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	194kcal	460kcal	エネルギー	143kcal	411kcal	エネルギー	181kcal	448kcal	エネルギー	108kcal	364kcal
	たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	12.1g	18.0g	たんぱく質	10.8g	16.8g	たんぱく質	10.9g	16.7g	たんぱく質	5.8g	11.0g
	脂質	6.3g	7.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	6.1g	7.7g	脂質	6.7g	8.3g	脂質	3.9g	4.6g
	炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	12.9g	67.8g	炭水化物	12.0g	67.1g	炭水化物	19.2g	74.2g	炭水化物	12.7g	67.8g
	ナトリウム	811mg	1039mg	ナトリウム	722mg	948mg	ナトリウム	567mg	796mg	ナトリウム	672mg	899mg	ナトリウム	569mg	736mg
	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.9g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚ロースの玉ねぎソース	麦		鶏肉のマーマレード煮	麦		サワラの蒸し煮	麦		えび団子の炊き合せ	卵麦え		ブリのごま醤油焼	麦	
	白菜と挽肉の旨煮	麦		菜の花			ピーマンソテー	卵乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		うま塩キャベツ	麦か	
	麩の野菜あんかけ	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦		豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦	
	★味噌汁（巻麩・しめじ）	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		根菜の柚子マリネ			★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	麦		カリフラワーのピクルス		
				★味噌汁（ひじき・キャベツ）			★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦					★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	213kcal	475kcal	エネルギー	229kcal	485kcal	エネルギー	239kcal	493kcal	エネルギー	209kcal	465kcal	エネルギー	261kcal	521kcal
	たんぱく質	14.1g	19.8g	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	13.5g	18.7g	たんぱく質	15.9g	21.3g
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	14.0g	15.0g
	炭水化物	11.6g	67.3g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	20.1g	74.5g	炭水化物	16.0g	70.9g	炭水化物	17.2g	72.2g
	ナトリウム	649mg	875mg	ナトリウム	685mg	914mg	ナトリウム	898mg	1046mg	ナトリウム	820mg	967mg	ナトリウム	540mg	768mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎オレンジ200g			◎オレンジ200g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		ホッケの磯辺焼	麦		豚肉のお好み焼風	麦		鶏のマスタード焼き	麦		豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	
	ピーマンのおかか和え			オニオンソテー	乳麦		中華うま煮	卵乳麦か		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		高菜と大根の煮物	麦		ひとくちがんも煮	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
	イカと若芽の和え物	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁（巻麩・えのき）	麦		食べるトマトスープ	乳麦		★味噌汁（巻麩・キャベツ）	麦	
	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	麦		★味噌汁（巻麩・えのき）	麦					★味噌汁（ひじき・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	206kcal	462kcal	エネルギー	204kcal	466kcal	エネルギー	238kcal	500kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	259kcal	523kcal
	たんぱく質	11.7g	16.9g	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	13.5g	19.1g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	17.8g	23.5g
	脂質	8.9g	9.6g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	14.0g	14.9g
	炭水化物	20.6g	75.5g	炭水化物	13.7g	69.2g	炭水化物	16.2g	71.7g	炭水化物	10.0g	64.9g	炭水化物	15.3g	71.4g
	ナトリウム	772mg	919mg	ナトリウム	701mg	927mg	ナトリウム	767mg	993mg	ナトリウム	573mg	802mg	ナトリウム	689mg	916mg
	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.8g	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	617kcal	1396kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	620kcal	1404kcal	エネルギー	617kcal	1396kcal	エネルギー	628kcal	1408kcal
	たんぱく質	39.1g	55.4g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	38.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	55.5g	たんぱく質	39.5g	55.8g
	脂質	26.4g	29.0g	脂質	30.9g	34.2g	脂質	29.1g	32.4g	脂質	30.0g	33.1g	脂質	31.9g	34.5g
	炭水化物	55.5g	221.2g	炭水化物	44.8g	210.1g	炭水化物	48.3g	213.3g	炭水化物	45.2g	210.0g	炭水化物	45.2g	211.4g
	ナトリウム	2232mg	2833mg	ナトリウム	2108mg	2789mg	ナトリウム	2232mg	2835mg	ナトリウム	2065mg	2668mg	ナトリウム	1798mg	2420mg
	食塩相当量	5.8g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	4.6g	6.2g
合計（間食込）	エネルギー	814kcal	1593kcal	エネルギー	834kcal	1618kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal	エネルギー	816kcal	1595kcal	エネルギー	825kcal	1605kcal
	たんぱく質	46.8g	63.1g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	46.3g	63.0g	たんぱく質	47.3g	63.4g	たんぱく質	47.2g	63.5g
	脂質	33.4g	36.0g	脂質	38.0g	41.3g	脂質	36.1g	39.4g	脂質	37.0g	40.1g	脂質	38.9g	41.5g
	炭水化物	83.3g	249.0g	炭水化物	76.7g	242.0g	炭水化物	76.5g	241.5g	炭水化物	73.4g	238.2g	炭水化物	73.0g	239.2g
	ナトリウム	2308mg	2909mg	ナトリウム	2182mg	2863mg	ナトリウム	2308mg	2911mg	ナトリウム	2141mg	2744mg	ナトリウム	1874mg	2496mg
	食塩相当量	6.0g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.4g

※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。

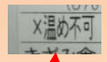
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。



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。