(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	1)	7月16日(火	(1)	7月17日(7	k)	7月18日(オ	-)	7月19日(金	<u>></u>)
			★ごはん150g	I	★ごはん150g		★ごはん150g	• /	★ごはん150g	<u>' </u>
	ラバ団スとかごの者物	加美ラ	豚肉と野菜の生姜炒め	 	単因のオキ暦者	+	ナロの洋国エ日老	可主	ミートインオムレツ	似主
	大豆と椎茸の煮物	聖をへ	鶏肉の青じそ南蛮	全	鶏肉のすき焼煮 青菜と高野豆腐の煮物		大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め	<u> </u>	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	聖条
	人立と作身の気物は	<u>表</u>	病内の目して用虫	<u>季</u>	月来と同野立隣の怎物	川종	竹輪のこまがめ	<u>秦</u>	然し場とリーリイの音味各的 コン・コックのもれたいな	季ル
		<u> </u>	法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・しめじ)	医	コンーヤクの主味炒α ★味噌汁(揚げ・小松菜)	孔友浴	中華キャベツ	<u> </u>	コンニャクのあおさ炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	<u>季</u>
	★味噌汁(豆腐・白菜)		▼味噌汁(物け・しぬ)し/		▼味噌汁(物け・小松米)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★9まし汁(右牙・おつゆ麩)	支
朝	<u> </u>	- *&⊏ 1. 1		- PAE I. I	[- AFI	[- *&⊏ 1. 1		->^⊏
食	おかず	ご飯セット		ご飯セット	あかり あわり	ご飯セット	おかず	_ 助でット	おかず	ご飯セット
	エイルキー 198KCa1	459KCa1	エイルキー 194KCa	1400KCa1	エイルキー 143KCa エノピノ版 10 0~	1411KCa1	エネルギー 181kcal	448KCa1	エイルキー U8KCa エノピノ版 F 0~	304KCa1
	たんぱく質 13.3g 脂質 6.3g 炭水化物 23.3g ナトリウム 811mg	10. /g	たかはく貝 12. 18	1-19.08	たかはく貝 IU. 0g	1 10. og -	たかはく貝 10.98	10.78	たかはく貝 3.08	11.0g
	<u> </u>	/. <u>08</u>	塩具 10.48	1 11.08 67.02	<u> </u>	/ <u>/\$</u>	<u> </u>	<u> </u>	児長	4.6g
	灰八10初 23.38	1020mm	灰 <u>小15物 12.98</u>	07. og	灰 <u>小15物 12.08</u>	1- <u>9/:-18</u> -	灰水10-70 19. 28	<u>/4. Zg</u> _	灰 <u>小15秒 12.78</u>	67. 8g
	アトリワム 8 IMg	1039mg	<u> </u>	9481118	アトリワム 30/Mg 本塩セッタ 1 /1~	1 /90mg	アトリワム 10 / ZMR	899mg	アトリソム 309mg	736mg
	食塩相当量 2.1g	2. 6g	食塩相当量 1.8g	Z. 4g		2. Ug	食塩相当量 1.7g	2. 3g	食塩相当量 1.4g	1.9g
	★ごはん150g	***************************************	★ごはん150g	<u> </u>	★ごはん150g サワラの蒸し煮	 	★ごはん150g	100 * =	★ごはん150g	<u> </u>
	豚ロースの玉ねぎソース	<u>秦</u>	鶏肉のマーマレード煮	•	サソフの然し想		えび団子の炊き合せ	聖友ス	ブリのごま醤油焼	<u> </u>
	白菜と挽肉の旨煮	<u>秦</u>	菜の花	 	ピーマンソナー	乳孔支	キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と麩の玉子とじ	<u> </u>	つま塩キャヘツ	季か
	麩の野菜あんかけ	<u>秦</u>	油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え	淵亥士	豚肉とじゃが芋の昆布煮	支	日来と麩の玉子とし	业友	さつま于と豚肉の楊煮	支
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦		则乳麦	依采の柚ナマリイ	·. <u></u>	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	友	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)	
昼										
食	(+\ <i>1</i> \-	- *&⊏ l1	[[],]	-`&E b1	[- AE L	[+_\ 	-^&⊏ kI	[+__*	->&⊏ kl
	おかず	ご飯セット	<u> おかり</u>	ご飯セット	<u> </u>	ご飯セット	おかず	_ 助セット	おかり	ご飯セット
		4/5KCa1	エイルキー ZZ9KCa エフザン版 10 /~	1485KCa1	エイルキー Z39KCa	1493KCa1	エネルギー 209kcal	405KCa1	エイルキー Zo IKCa キ / ぱ / 焼 1	15ZIKCAI
	たんぱく質 14.1g	19. 8g	たんはく真 13.48 配所 10.6~	1 18. <u>28</u>	たんはく真 14. g IEEEE	1- <u>19-48</u> -	たんぱく質 13.5g 脂質 9.8g 炭水化物 16.0g	<u> 18. /g</u>	たんはく真 13.98	<u>4 . 38</u> .
	脂質 11.2g 炭水化物 11.6g ナトリウム 649mg	<u>[4</u> <u>]8</u> -	順見 10.98	1- <u>11.78</u>	順具 10.08	1- <u>11-28</u> -	垣具 9.08	<u>. 10. 58</u>		1 10. Ug
	灰水化物 [1.08]	07.38	灰水10物 18.28	1 <u>/3.18</u>	灰 <u>水化物 ZU. IR</u>	1.74.5g	灰水化物 10.0g	<u>/U. 98</u> _	灰 <u>水15物 17.28</u>	12. 28.
	ナトリワム 049Mg	8/5mg	ナトリワム 085Mg	914mg	ナトリワム 898Mg	11046mg	ナトリワム 8ZUMg	96/mg	ナトリワム 54UMg	7.08mg
	食塩相当量 1.7g	Z. Zg	艮塩阳ヨ里 . /g ⑥ #- 의 100~	Z. 3g	艮塩怕ヨ重 2.38	Z. 1g	食塩相当量 2.1g	Z. og	食塩相当量 1.4g	2. 0g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご				◎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-	_ v1200a
	★ごはん150g	7 Z 0 0 g	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	<u> </u>
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	可丰	ホッケの磯辺焼			+	乳のマスタード焼き	**************************************	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	可丰
	ピーマンのおかか和え	北久	オニオンツテニ	斎≢	山華う丰者	川冬 服乳基か	ミックマッデー	备 重	ブロッコリーの者物	<u> </u>
	和風ポトフ	乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		丁華ノる点 喜霊と大規の者物	事	ひとくちがんま者	<u> </u>	MRAとコロコロ野菜のチーズソース ブロッコリーの煮物 炒り豆腐	福可 重
	イカと芸芽の和え物	<u> </u>	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	 	★味噌汁(巻麩・えのき)	奎	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 食べるトマトスープ	奇 重	★ 味噌汁(巻麩・キャベツ)	美地名
	イカと若芽の和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	奎	★味噌汁(巻麩・えのき)	 	八 八 一 八 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		★味噌汁(ひじき・キャベツ)	九久	人。亦有71(已处 1111)	
	A 7 & O/1 (/CO) C 85 319 82/	2	大学性/1(色変)にのと)				A SKELL COLOR TO TO TO			
タ										
食	おかず	ご飯カット	おかぎ	ご飯セット	しょかず	ご飯セット	おかず	ごを行った	おかず	ご飯カット
	エネルギー 206kcal	462kcal	105/0·9 エネルギー 204kcal	466kcal	T ネルギー 238kca	500kcal	T ネルギー 227kcal	483kcal		523kcal
	エネルギー 206kcal たんぱく質 11.7g	16 0g	たんぱく質 14 80	20 10	たんぱく質 13 5σ	1 10 10	ナームパイ 15 0g	20 1σ	ナムピク質 17 8g	23 5σ
	脂質 8.9g	9. 6g	脂質 9.8g	10.7g	能管 17 12 5g	1 13. 4g	脂質 13.5g	14 30	脂質 14.0g	14. 9g
	炭水化物 20.6g	75 50	炭泉化物 13.7g	69 20	震泉ル蛎 16-56	1 77 78	炭水化物 10.0g	64 95	炭水化物 15.3g	71 75
	ナトリウム 772mg		ナトリウム 701mg	927mg			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		食塩相当量 1.5g	2 0g	食塩相当量 1.8g	2. 3g
	おかす	一二 飯ヤット	おかず	一ご飯 セット	l − − − 1おかす	1ご飯ヤット		ご飯セット	1 1おかす	
	おかず エネルギー 617kcal	ご飯セット 1396kcal					エネルギー 617kcal	ご飯セット 1396kcal		
	エネルギー 617kcal	1396kcal	エネルギー 627kcal	1411kcal	エネルギー 620kca	1404kcal	エネルギー 617kcal	1396kca1	エネルギー 628kcal	1408kcal
合	エネルギー 617kcal	1396kcal 55.4 g	エネルギー 627kcal たんぱく質 40.3g	1411kcal 56.9g	エネルギー 620kca たんぱく質 38.4g	1404kcal 55.1g	エネルギー 617kcal	1396kca1	エネルギー 628kcal	1408kcal
合計	エネルギー 617kcal たんぱく質 39.1g 脂質 26.4g	1396kca1 55. 4g 29. 0g	エネルギー 627kcal たんぱく質 40.3g 脂質 30.9g	1411kcal 56. 9g 34. 2g	エネルギー 620kca たんぱく質 38.4g 脂質 29.1g	1404kcal 55. 1g 32. 4g	エネルギー 617kcal	1396kca1	エネルギー 628kcal たんぱく質 39.5g 胎 替 31.9g	1408kcal 55.8g 34.5g
合計	エネルギー 617kcal たんぱく質 39.1g 脂質 26.4g 炭水化物 55.5g	1396kcal 55. 4g 29. 0g 221. 2g	エネルギー 627kcal たんぱく質 40.3g 脂質 30.9g 炭水化物 44.8g	1411kcal 56.9g 34.2g 210.1g	エネルギー 620kca たんぱく質 38.4g 脂質 29.1g 炭水化物 48.3g	1404kcal 55. 1g 32. 4g 213. 3g	エネルギー 617kcal たんぱく質 39.4g 脂質 30.0g 炭水化物 45.2g	1396kcal 55.5g 33.1g 210.0g	エネルギー 628kcal たんぱく質 39.5g 脂質 31.9g 炭水化物 45.2g	1408kcal 55.8g 34.5g 211.4g
	エネルギー 617kcal たんぱく質 39.1g 脂質 26.4g 炭水化物 55.5g ナトリウム 2232mg	1396kcal 55. 4g 29. 0g 221. 2g 2833mg	エネルギー 627kcal たんぱく質 40.3g 脂質 30.9g 炭水化物 44.8g ナトリウム 2108mg	1411kcal 56.9g 34.2g 210.1g 2789mg	エネルギー 620kca たんぱく質 38.4g 脂質 29.1g 炭水化物 48.3g ナトリウム 2232mg	1404kcal 55. 1g 32. 4g 213. 3g 2835mg	エネルギー 617kcal たんぱく質 39.4g 脂質 30.0g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2065mg	1396kcal 55.5g 33.1g 210.0g 2668mg	エネルギー 628kcal たんぱく質 39.5g 脂質 31.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1798mg	1408kcal 55.8g 34.5g 211.4g 2420mg
計	エネルギー 617kcal たんぱく質 39 1g 脂質 26.4g 炭水化物 55.5g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.8g	1396kcal 55. 4g 29. 0g 221. 2g 2833mg 7. 1g	エネルギー 627kcal たんぱく質 40.3g 脂質 30.9g 炭水化物 44.8g ナトリウム 2108mg 食塩相当量 5.3g	1411kcal 56.9g 34.2g 210.1g 2789mg 7.1g	エネルギー 620kca たんぱく質 38.4g 脂質 29.1g 炭水化物 48.3g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.7g	1404kcal 55.1g 32.4g 213.3g 2835mg 7.2g	エネルギー 617kcal たんぱく質 39.4g 脂質 30.0g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2065mg 食塩相当量 5.3g	1396kcal 55.5g 33.1g 210.0g 2668mg 6.8g	エネルギー 628kcal たんぱく質 39.5g 脂質 31.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1798mg 食塩相当量 4.6g	1408kcal 55.8g 34.5g 211.4g 2420mg 6.2g
	エネルギー 617kcal たんぱく質 39 1g 脂質 26.4g 炭水化物 55.5g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.8g エネルギー 814kcal	1396kcal 55. 4g 29. 0g 221. 2g 2833mg 7. 1g 1593kcal 63. 1g	エネルギー 627kcal たんぱく質 40.3g 脂質 30.9g 炭水化物 44.8g ナトリウム 2108mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 834kcal たんぱく質 46.4g	1411kcal 56.9g 34.2g 210.1g 2789mg 7.1g	エネルギー 620kca たんぱく質 38.4g 脂質 29.1g 炭水化物 48.3g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.7g	1404kcal 55. 1g 32. 4g 213. 3g 2835mg 7. 2g	エネルギー 617kcal たんぱく質 39.4g 脂質 30.0g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2065mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 816kcal	1396kcal 55.5g 33.1g 210.0g 2668mg 6.8g 1595kcal	エネルギー 628kcal たんぱく質 39.5g 脂質 31.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1798mg 食塩相当量 4.6g	1408kcal 55.8g 34.5g 211.4g 2420mg 6.2g
計合計(エネルギー 617kcal たんぱく質 39 1g 脂質 26.4g 炭水化物 55.5g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 46.8g	1396kcal 55. 4g 29. 0g 221. 2g 2833mg 7. 1g 1593kcal 63. 1g	エネルギー 627kcal たんぱく質 40.3g 脂質 30.9g 炭水化物 44.8g ナトリウム 2108mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 834kcal たんぱく質 46.4g	1411kcal 56. 9g 34. 2g 210. 1g 2789mg 7. 1g 1618kcal 63. 0g	エネルギー 620kca たんぱく質 38.4g 脂質 29.1g 炭水化物 48.3g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 819kca たんぱく質 46.3g	1404kcal 55. 1g 32. 4g 213. 3g 2835mg 7. 2g 1603kcal 63. 0g	エネルギー 617kcal たんぱく質 39.4g 1指質 30.0g	1396kcal 55.5g 33.1g 210.0g 2668mg 6.8g 1595kcal 63.4g	エネルギー 628kcal たんぱく質 39.5g 脂質 31.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1798mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 825kcal たんぱく質 47.2g	1408kcal 55. 8g 34. 5g 211. 4g 2420mg 6. 2g 1605kcal 63. 5g
計合計(間	エネルギー 617kcal たんぱく質 39.1g 脂質 26.4g 炭水化物 55.5g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 46.8g 脂質 33.4g	1396kcal 55. 4g 29. 0g 221. 2g 2833mg 7. 1g 1593kcal 63. 1g 36. 0g	エネルギー 627kcal たんぱく質 40.3g 脂質 30.9g 炭水化物 44.8g ナトリウム 2108mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 834kcal たんぱく質 46.4g 脂質 38.0g	1411kcal 56. 9g 34. 2g 210. 1g 2789mg 7. 1g 1618kcal 63. 0g 41. 3g	エネルギー 620kca たんぱく質 38.4g 脂質 29.1g 炭水化物 48.3g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 819kca たんぱく質 46.3g 脂質 36.1g	1404kcal 55. 1g 32. 4g 213. 3g 2835mg 7. 2g 1603kcal 63. 0g 39. 4g	エネルギー 617kcal たんぱく質 39.4g 1指質 30.0g	1396kcal 55. 5g 33. 1g 210. 0g 2668mg 6. 8g 1595kcal 63. 4g 40. 1g	エネルギー 628kcal たんぱく質 39.5g. 脂質 31.9g. 炭水化物 45.2g. ナトリウム 1798mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 825kcal たんぱく質 47.2g. 脂質 38.9g	1408kcal 55. 8g 34. 5g 211. 4g 2420mg 6. 2g 1605kcal 63. 5g 41. 5g
計合計(エネルギー 617kcal たんぱく質 39 1g 脂質 26 4g 炭水化物 55 5g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5 8g エネルギー 814kcal たんぱく質 46 8g 脂質 33 4g 炭水化物 83 3g	1396kcal 55. 4g 29. 0g 221. 2g 2833mg 7. 1g 1593kcal 63. 1g 36. 0g 249. 0g	エネルギー 627kcal たんぱく質 40.3g 30.9g 30.9g 上下リウム 2108mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 834kcal たんぱく質 46.4g 指質 38.0g 炭水化物 76.7g	1411kcal 56. 9g 34. 2g 210. 1g 2789mg 7. 1g 1618kcal 63. 0g 41. 3g 242. 0g	エネルギー 620kca たんぱく質 38.4g 15 29.1g 15 15 15 15 15 15 15	1404kcal 55. 1g 32. 4g 213. 3g 2835mg 7. 2g 1603kcal 63. 0g 39. 4g 241. 5g	エネルギー 617kcal たんぱく質 39.4g 脂質 30.0g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2065mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 816kcal たんぱく質 47.3g 脂質 37.0g 炭水化物 73.4g	1396kcal 55. 5g 33. 1g 210. 0g 2668mg 6. 8g 1595kcal 63. 4g 40. 1g 238. 2g	エネルギー 628kcal たんぱく質 39.5g 脂質 31.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1798mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 825kcal たんぱく質 47.2g 脂質 38.9g 炭水化物 73.0g	1408kcal 55 8g 34 5g 211 4g 2420mg 6 2g 1605kcal 63 5g 41 5g 239 2g
計合計(間	エネルギー 617kcal たんぱく質 39.1g 脂質 26.4g 炭水化物 55.5g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 46.8g 脂質 33.4g	1396kcal 55. 4g 29. 0g 221. 2g 2833mg 7. 1g 1593kcal 63. 1g 36. 0g 249. 0g 2909mg	エネルギー 627kcal たんぱく質 40.3g 30.9g 30.9g 上下リウム 2108mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 834kcal たんぱく質 46.4g 指質 38.0g 炭水化物 76.7g	1411kcal 56. 9g 34. 2g 210. 1g 2789mg 7. 1g 1618kcal 63. 0g 41. 3g 242. 0g 2863mg	エネルギー 620kca たんぱく質 38.4g 15 29.1g 15 15 15 15 15 15 15	1404kcal 55. 1g 32. 4g 213. 3g 2835mg 7. 2g 1603kcal 63. 0g 39. 4g 241. 5g 2911mg	エネルギー 617kcal たんぱく質 39.4g 1指質 30.0g	1396kcal 55. 5g 33. 1g 210. 0g 2668mg 6. 8g 1595kcal 63. 4g 40. 1g 238. 2g 2744mg	エネルギー 628kcal たんぱく質 39.5g 脂質 31.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1798mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 825kcal たんぱく質 47.2g 脆質 38.9g 炭水化物 73.0g	1408kcal 55. 8g 34. 5g 211. 4g 2420mg 6. 2g 1605kcal 63. 5g 41. 5g 239. 2g

※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。