

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：6/17 (火)

	6月30日(月)				7月1日(火)				7月2日(水)				7月3日(木)				7月4日(金)			
朝食	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース スープキャベツ じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 白菜と麩の玉子とじ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・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 161kcal 417kcal				エネルギー 172kcal 432kcal				エネルギー 169kcal 428kcal				エネルギー 196kcal 458kcal				エネルギー 161kcal 425kcal			
	たんぱく質 7.9g 13.1g				たんぱく質 11.9g 17.3g				たんぱく質 7.0g 12.2g				たんぱく質 10.0g 15.7g				たんぱく質 10.6g 16.2g			
	脂質 7.0g 7.7g				脂質 8.6g 9.6g				脂質 7.6g 8.9g				脂質 9.4g 10.3g				脂質 6.5g 7.4g			
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)				★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・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 250kcal 517kcal				エネルギー 241kcal 496kcal				エネルギー 237kcal 492kcal				エネルギー 234kcal 502kcal				エネルギー 254kcal 509kcal			
	たんぱく質 13.2g 19.0g				たんぱく質 11.3g 23.3g				たんぱく質 17.1g 23.1g				たんぱく質 17.1g 23.1g				たんぱく質 15.9g 20.9g			
	脂質 14.9g 16.5g				脂質 11.3g 12.1g				脂質 12.1g 12.9g				脂質 11.3g 12.9g				脂質 13.8g 14.6g			
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮ひたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ)				★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	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 218kcal 473kcal				エネルギー 200kcal 468kcal				エネルギー 216kcal 483kcal				エネルギー 194kcal 448kcal				エネルギー 216kcal 470kcal			
	たんぱく質 18.9g 23.9g				たんぱく質 11.2g 17.1g				たんぱく質 21.7g 27.6g				たんぱく質 11.7g 16.8g				たんぱく質 13.8g 18.9g			
合計	脂質 8.3g 9.1g				脂質 10.5g 12.1g				脂質 8.0g 9.1g				脂質 9.0g 9.8g				脂質 11.9g 12.7g			
	炭水化物 18.0g 72.7g				炭水化物 14.8g 70.1g				炭水化物 14.5g 70.4g				炭水化物 15.9g 70.3g				炭水化物 13.2g 67.4g			
	ナトリウム 630mg 856mg				ナトリウム 646mg 873mg				ナトリウム 663mg 890mg				ナトリウム 826mg 974mg				ナトリウム 745mg 893mg			
	食塩相当量 1.6g 2.2g				食塩相当量 1.6g 2.2g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 2.1g 2.5g				食塩相当量 1.9g 2.3g			
	エネルギー 629kcal 1407kcal				エネルギー 613kcal 1396kcal				エネルギー 622kcal 1403kcal				エネルギー 624kcal 1408kcal				エネルギー 631kcal 1404kcal			
合計(間食込)	たんぱく質 40.0g 56.0g				たんぱく質 41.1g 57.7g				たんぱく質 40.0g 56.1g				たんぱく質 38.8g 55.6g				たんぱく質 40.3g 56.0g			
	脂質 30.2g 33.3g				脂質 30.4g 33.8g				脂質 27.7g 30.9g				脂質 29.7g 33.0g				脂質 32.2g 34.7g			
	炭水化物 50.9g 215.5g				炭水化物 43.8g 209.0g				炭水化物 52.4g 217.3g				炭水化物 47.2g 212.4g				炭水化物 43.5g 208.5g			
	ナトリウム 2193mg 2793mg				ナトリウム 2103mg 2808mg				ナトリウム 2146mg 2766mg				ナトリウム 2175mg 2778mg				ナトリウム 2100mg 2701mg			
	食塩相当量 5.6g 7.1g				食塩相当量 5.3g 7.1g				食塩相当量 5.5g 7.1g				食塩相当量 5.5g 7.1g				食塩相当量 5.4g 6.9g			

※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

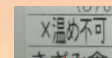


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。