

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：6/24 (火)

	7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)		
朝食	★ごはん150g 白米と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 厚焼き玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・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	181kcal	436kcal	132kcal	399kcal	181kcal	443kcal	191kcal	448kcal	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	8.5g	14.3g	7.4g	13.0g	12.1g	17.1g	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	5.0g	6.6g	10.1g	11.1g	8.8g	9.6g	7.5g	9.1g
炭水化物	13.1g	68.0g	14.2g	69.2g	16.4g	71.6g	17.1g	72.1g	16.0g	71.3g	
ナトリウム	628mg	879mg	641mg	868mg	628mg	858mg	531mg	759mg	693mg	920mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	1.4g	1.9g	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 鶏肉の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★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	241kcal	500kcal	260kcal	515kcal	241kcal	505kcal	285kcal	539kcal	221kcal	483kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	18.7g	23.8g	15.6g	21.2g	15.7g	20.8g	14.1g	19.8g
	脂質	13.3g	14.6g	14.4g	15.2g	12.8g	13.7g	16.9g	17.7g	12.7g	13.6g
炭水化物	17.8g	72.0g	15.4g	70.0g	13.8g	69.9g	16.1g	70.5g	13.4g	69.1g	
ナトリウム	742mg	907mg	640mg	866mg	686mg	913mg	850mg	998mg	656mg	882mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	1.6g	2.2g	1.7g	2.3g	2.2g	2.5g	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮出し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 ハンパングーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	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	202kcal	458kcal	228kcal	482kcal	195kcal	451kcal	174kcal	447kcal	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	13.0g	18.1g	16.2g	21.4g	11.3g	17.6g	16.3g	21.5g
	脂質	6.5g	7.3g	11.0g	11.8g	9.6g	10.4g	7.3g	9.0g	11.3g	12.0g
炭水化物	18.0g	72.9g	19.4g	73.6g	9.7g	64.7g	17.3g	73.1g	17.2g	72.1g	
ナトリウム	686mg	913mg	925mg	1073mg	603mg	855mg	822mg	1048mg	713mg	860mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.4g	2.7g	1.5g	2.2g	2.1g	2.7g	1.8g	2.2g	
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	624kcal	1394kcal	620kcal	1396kcal	617kcal	1399kcal	650kcal	1434kcal	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	41.3g	56.9g	40.2g	56.2g	39.2g	55.6g	39.1g	55.5g	38.8g	55.6g
	脂質	29.4g	32.3g	30.4g	33.6g	32.5g	35.2g	33.0g	36.3g	31.5g	34.7g
	炭水化物	48.9g	212.9g	49.0g	212.8g	39.9g	206.2g	50.5g	215.7g	46.6g	212.5g
ナトリウム	2056mg	2699mg	2206mg	2807mg	1917mg	2626mg	2203mg	2805mg	2062mg	2662mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	5.6g	7.1g	4.8g	6.7g	5.7g	7.1g	5.3g	6.7g	
合計(間食込)	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	822kcal	1592kcal	821kcal	1597kcal	814kcal	1596kcal	849kcal	1633kcal	817kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	47.6g	63.6g	46.9g	63.3g	47.0g	63.4g	46.2g	63.0g
	脂質	36.4g	39.3g	37.4g	40.6g	39.5g	42.2g	40.0g	43.3g	38.5g	41.7g
	炭水化物	77.8g	241.8g	77.9g	241.7g	67.7g	234.0g	78.7g	243.9g	75.5g	241.4g
ナトリウム	2130mg	2773mg	2283mg	2884mg	1993mg	2702mg	2279mg	2881mg	2139mg	2739mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	5.8g	7.3g	5.0g	6.9g	5.9g	7.3g	5.5g	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。