

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：7/1 (火)

	7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)				7月18日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・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	165kcal	427kcal	165kcal	177kcal	431kcal	184kcal	443kcal	193kcal	455kcal	185kcal	449kcal	193kcal	455kcal	185kcal	449kcal	185kcal	449kcal	185kcal	449kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	9.8g	10.9g	16.0g	11.3g	16.6g	13.9g	19.6g	8.8g	14.5g	13.9g	19.6g	8.8g	14.5g	8.8g	14.5g	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	7.2g	8.0g	8.8g	8.6g	9.9g	8.2g	9.1g	10.1g	11.0g	8.2g	9.1g	10.1g	11.0g	10.1g	11.0g	10.1g	11.0g
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g ゴーヤチャンプルー 麴とえのきのさっと煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g フリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(小松菜・切干)				★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			
	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	248kcal	504kcal	248kcal	239kcal	494kcal	206kcal	472kcal	229kcal	485kcal	249kcal	505kcal	229kcal	485kcal	249kcal	505kcal	249kcal	505kcal	249kcal	505kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	16.4g	13.8g	18.9g	10.4g	16.2g	16.3g	21.4g	17.5g	22.7g	16.3g	21.4g	17.5g	22.7g	17.5g	22.7g	17.5g	22.7g
	脂質	11.0g	11.8g	11.0g	13.1g	13.9g	10.1g	11.7g	11.5g	12.3g	12.6g	13.3g	11.5g	12.3g	12.6g	13.3g	12.6g	13.3g	12.6g	13.3g
	炭水化物	18.7g	73.6g	18.7g	17.0g	71.6g	18.8g	73.7g	14.2g	68.9g	15.8g	70.7g	14.2g	68.9g	15.8g	70.7g	15.8g	70.7g	15.8g	70.7g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)				◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 治部風煮 ブロッコリーのベロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★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	210kcal	464kcal	210kcal	220kcal	484kcal	223kcal	484kcal	239kcal	498kcal	185kcal	445kcal	239kcal	498kcal	185kcal	445kcal	185kcal	445kcal	185kcal	445kcal
	たんぱく質	16.1g	21.2g	16.1g	14.9g	20.5g	18.4g	23.8g	12.6g	17.8g	14.4g	19.8g	12.6g	17.8g	14.4g	19.8g	14.4g	19.8g	14.4g	19.8g
	脂質	11.5g	12.3g	11.5g	10.3g	11.2g	8.5g	9.5g	12.7g	14.0g	9.7g	10.7g	12.7g	14.0g	9.7g	10.7g	9.7g	10.7g	9.7g	10.7g
	炭水化物	9.6g	64.0g	9.6g	16.8g	72.9g	16.1g	71.2g	19.4g	73.6g	9.0g	64.0g	19.4g	73.6g	9.0g	64.0g	9.0g	64.0g	9.0g	64.0g
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 治部風煮 ブロッコリーのベロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★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	210kcal	464kcal	210kcal	220kcal	484kcal	223kcal	484kcal	239kcal	498kcal	185kcal	445kcal	239kcal	498kcal	185kcal	445kcal	185kcal	445kcal	185kcal	445kcal
	たんぱく質	16.1g	21.2g	16.1g	14.9g	20.5g	18.4g	23.8g	12.6g	17.8g	14.4g	19.8g	12.6g	17.8g	14.4g	19.8g	14.4g	19.8g	14.4g	19.8g
	脂質	11.5g	12.3g	11.5g	10.3g	11.2g	8.5g	9.5g	12.7g	14.0g	9.7g	10.7g	12.7g	14.0g	9.7g	10.7g	9.7g	10.7g	9.7g	10.7g
合計	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 治部風煮 ブロッコリーのベロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★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	623kcal	1395kcal	623kcal	636kcal	1409kcal	613kcal	1399kcal	661kcal	1438kcal	619kcal	1399kcal	661kcal	1438kcal	619kcal	1399kcal	619kcal	1399kcal	619kcal	1399kcal
	たんぱく質	42.3g	58.2g	42.3g	39.6g	55.4g	40.1g	56.6g	42.8g	58.8g	40.7g	57.0g	42.8g	58.8g	40.7g	57.0g	40.7g	57.0g	40.7g	57.0g
	脂質	29.7g	32.2g	29.7g	31.4g	33.9g	27.2g	31.1g	32.4g	35.4g	32.4g	35.0g	32.4g	35.4g	32.4g	35.0g	32.4g	35.0g	32.4g	35.0g
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 治部風煮 ブロッコリーのベロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★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	830kcal	1602kcal	830kcal	833kcal	1606kcal	814kcal	1600kcal	859kcal	1636kcal	826kcal	1606kcal	859kcal	1636kcal	826kcal	1606kcal	826kcal	1606kcal	826kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.4g	64.3g	48.4g	47.3g	63.1g	47.5g	64.0g	49.7g	65.7g	46.8g	63.1g	49.7g	65.7g	46.8g	63.1g	46.8g	63.1g	46.8g	63.1g
	脂質	36.8g	39.3g	36.8g	38.4g	40.9g	34.2g	38.1g	39.4g	42.4g	39.5g	42.1g	39.4g	42.4g	39.5g	42.1g	39.5g	42.1g	39.5g	42.1g
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 治部風煮 ブロッコリーのベロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★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	830kcal	1602kcal	830kcal	833kcal	1606kcal	814kcal	1600kcal	859kcal	1636kcal	826kcal	1606kcal	859kcal	1636kcal	826kcal	1606kcal	826kcal	1606kcal	826kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.4g	64.3g	48.4g	47.3g	63.1g	47.5g	64.0g	49.7g	65.7g	46.8g	63.1g	49.7g	65.7g	46.8g	63.1g	46.8g	63.1g	46.8g	63.1g
	脂質	36.8g	39.3g	36.8g	38.4g	40.9g	34.2g	38.1g	39.4g	42.4g	39.5g	42.1g	39.4g	42.4g	39.5g	42.1g	39.5g	42.1g	39.5g	42.1g

※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

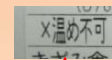


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。