

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：7/15 (火)

	7月28日(月)				7月29日(火)				7月30日(水)				7月31日(木)				8月1日(金)			
朝食	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め コンニャクのおおさ炒め ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			
	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 183kcal 449kcal				エネルギー 166kcal 425kcal				エネルギー 137kcal 392kcal				エネルギー 169kcal 425kcal				エネルギー 152kcal 419kcal			
	たんぱく質 12.5g 18.4g				たんぱく質 13.6g 18.9g				たんぱく質 9.2g 14.2g				たんぱく質 10.5g 15.6g				たんぱく質 6.7g 12.6g			
	脂質 8.0g 9.6g				脂質 8.5g 9.8g				脂質 5.2g 6.0g				脂質 6.1g 6.9g				脂質 6.2g 7.3g			
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 揚げと人参の煮びたし ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と麴の玉子とじ ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g フリのごま醤油焼 人参グラッセ 炒り豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・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 242kcal 496kcal				エネルギー 241kcal 503kcal				エネルギー 274kcal 528kcal				エネルギー 208kcal 475kcal				エネルギー 269kcal 525kcal			
	たんぱく質 15.5g 20.6g				たんぱく質 13.2g 18.8g				たんぱく質 18.7g 23.9g				たんぱく質 13.4g 19.2g				たんぱく質 18.4g 23.7g			
	脂質 11.7g 12.5g				脂質 12.5g 13.5g				脂質 14.9g 15.7g				脂質 9.8g 11.4g				脂質 13.9g 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 ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペロンチーノ ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★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 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g ホークチャップ ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(揚げ・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 215kcal 477kcal				エネルギー 221kcal 487kcal				エネルギー 203kcal 471kcal				エネルギー 233kcal 492kcal				エネルギー 228kcal 494kcal			
	たんぱく質 10.9g 16.6g				たんぱく質 14.5g 20.4g				たんぱく質 13.8g 19.8g				たんぱく質 15.6g 20.8g				たんぱく質 13.4g 19.2g			
夕食	脂質 12.6g 13.5g				脂質 9.6g 11.2g				脂質 10.2g 11.8g				脂質 13.3g 14.6g				脂質 10.9g 12.5g			
	炭水化物 15.9g 71.6g				炭水化物 17.2g 72.1g				炭水化物 13.9g 69.0g				炭水化物 11.9g 66.1g				炭水化物 19.0g 73.9g			
	ナトリウム 817mg 1043mg				ナトリウム 730mg 956mg				ナトリウム 673mg 902mg				ナトリウム 541mg 706mg				ナトリウム 742mg 968mg			
	食塩相当量 2.1g 2.7g				食塩相当量 1.9g 2.4g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 1.4g 1.8g				食塩相当量 1.9g 2.5g			
	合計				合計				合計				合計				合計			
合計(間食込)	エネルギー 640kcal 1422kcal				エネルギー 628kcal 1415kcal				エネルギー 614kcal 1391kcal				エネルギー 610kcal 1392kcal				エネルギー 649kcal 1438kcal			
	たんぱく質 38.9g 55.6g				たんぱく質 41.3g 58.1g				たんぱく質 41.7g 57.9g				たんぱく質 39.5g 55.6g				たんぱく質 38.5g 55.5g			
	脂質 32.3g 35.6g				脂質 30.6g 34.5g				脂質 30.3g 33.5g				脂質 29.2g 32.9g				脂質 31.0g 34.4g			
	炭水化物 49.8g 214.7g				炭水化物 45.4g 210.0g				炭水化物 42.7g 206.7g				炭水化物 45.7g 209.8g				炭水化物 52.2g 218.2g			
	ナトリウム 2148mg 2773mg				ナトリウム 2166mg 2812mg				ナトリウム 2192mg 2820mg				ナトリウム 2081mg 2701mg				ナトリウム 1998mg 2623mg			

※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

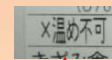


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。