

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：7/22 (火)

	8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 厚揚げとふきの煮物 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 イカと若芽の和え物 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		★ごはん150g 自身魚のしんじょう 大根とひじきのうま煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)			
	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	147kcal	403kcal	エネルギー	146kcal	410kcal	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	12.4g	18.0g	たんぱく質	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	6.9g	7.7g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	10.3g	14.7g
炭水化物	13.6g	68.6g	炭水化物	14.3g	70.4g	炭水化物	13.0g	67.9g	炭水化物	15.8g	70.5g	
ナトリウム	637mg	889mg	ナトリウム	722mg	949mg	ナトリウム	712mg	963mg	ナトリウム	514mg	661mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉マスタード リンゲン菜ソテー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とじ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つげ 鶏肉のカレー煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 法蓮草の煮ひたし 春雨とツナのピリ辛炒め 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(ひじき・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	240kcal	494kcal	エネルギー	218kcal	477kcal	エネルギー	190kcal	457kcal	エネルギー	212kcal	479kcal
	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	14.8g	20.6g	たんぱく質	14.4g	20.3g
	脂質	10.5g	11.3g	脂質	11.1g	12.4g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	10.4g	11.5g
炭水化物	19.0g	73.4g	炭水化物	20.0g	74.0g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	15.9g	71.8g	
ナトリウム	827mg	975mg	ナトリウム	705mg	870mg	ナトリウム	693mg	920mg	ナトリウム	678mg	905mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g まごろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 竹輪とインゲンの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g フリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 竹輪と菜の花の煮物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			
	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	245kcal	511kcal	エネルギー	278kcal	535kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	239kcal	505kcal
	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	18.7g	23.7g	たんぱく質	19.1g	24.1g	たんぱく質	17.5g	23.4g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	12.8g	14.4g
炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	16.2g	71.2g	炭水化物	17.4g	71.4g	炭水化物	12.6g	67.6g	
ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	708mg	936mg	ナトリウム	652mg	800mg	ナトリウム	633mg	884mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.6g	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	632kcal	1408kcal	エネルギー	642kcal	1422kcal	エネルギー	621kcal	1397kcal	エネルギー	635kcal	1424kcal
	たんぱく質	41.4g	57.6g	たんぱく質	41.8g	57.5g	たんぱく質	40.8g	56.9g	たんぱく質	40.9g	57.8g
	脂質	29.3g	32.5g	脂質	31.4g	34.4g	脂質	28.2g	31.4g	脂質	32.8g	36.2g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	50.5g	215.6g	炭水化物	48.3g	212.2g	炭水化物	44.3g	209.9g
ナトリウム	2145mg	2771mg	ナトリウム	2135mg	2755mg	ナトリウム	2057mg	2683mg	ナトリウム	1825mg	2450mg	
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	4.6g	6.2g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal
	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.0g	63.9g
	脂質	36.4g	39.6g	脂質	38.4g	41.4g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	39.9g	43.3g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	79.4g	244.5g	炭水化物	76.1g	240.0g	炭水化物	76.2g	241.8g
	ナトリウム	2219mg	2845mg	ナトリウム	2209mg	2829mg	ナトリウム	2133mg	2759mg	ナトリウム	1899mg	2524mg
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	4.8g	6.4g	

※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。



- 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。