

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味
	プロッコリーの玉子とじ	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物
	煮生酢	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	人参のおかかサラダ	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	一口ナスのオランダ煮
	★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麺)	麦	★味噌汁(巻麺・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
	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	129kcal	393kcal	エネルギー	167kcal	421kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	7.9g	13.5g	たんぱく質	8.1g	13.2g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	8.3g	9.1g
昼食	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	15.5g	71.6g	炭水化物	15.1g	69.3g
	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	769mg	996mg	ナトリウム	755mg	903mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	鶏のカレー照着込み	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キヤベツと豚肉の塩あんかけ		ホッケの照焼
	塙ゆでアスパラ		麸とえのきのさっと煮	麦	菜の花	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塙枝豆
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	もずくの酢の物	麦	高野豆腐の洋風玉子とじ
	三色野菜ナムル	麦	★味噌汁(白菜・人参)		れんこんサラダ	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	麦	春雨のビーナッツ和え
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦			★味噌汁(揚げ・白菜)				★味噌汁(ひじき・キヤベツ)
間食	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
	エネルギー	212kcal	466kcal	エネルギー	231kcal	488kcal	エネルギー	205kcal	472kcal
	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.7g	18.7g	たんぱく質	13.4g	19.2g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g
	炭水化物	17.3g	71.7g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	14.8g	69.8g
	ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	662mg	889mg
	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g
	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	まぐろカツ	麦	豚肉とキヤベツの塩おかか		照焼チキン	麦	フリの塩焼		クリーム煮込みハンバーグ
	きのこのテー	乳麦	五色煮豆	卵麦	人参グラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	乳麦
	鶏肉と小松菜煮	麦	切干大根としらすの煮物	麦	春雨とツナのビリ辛炒め	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	卵乳麦
	キャベツのあっさり昆布和え		★すまし汁(舎系玉子・えのき)	卵麦	法蓮草ときのこの和え物	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	若芽としらすのおひたし
	★味噌汁(揚げ・しめじ)				★味噌汁(若芽・キヤベツ)		★味噌汁(若芽・揚げ)		★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
	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	278kcal	537kcal	エネルギー	271kcal	528kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.7g	23.9g	たんぱく質	17.6g	22.9g
合計	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.5g	脂質	14.1g	14.9g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	16.4g	71.7g
	ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	697mg	862mg	ナトリウム	744mg	996mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g
	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
	エネルギー	627kcal	1403kcal	エネルギー	638kcal	1418kcal	エネルギー	643kcal	1421kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	39.1g	55.3g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	32.5g	35.7g
	炭水化物	49.5g	213.8g	炭水化物	50.7g	216.0g	炭水化物	46.3g	210.8g
	ナトリウム	2197mg	2823mg	ナトリウム	2078mg	2698mg	ナトリウム	2161mg	2788mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g
	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	836kcal	1616kcal	エネルギー	840kcal	1618kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.8g	63.0g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	39.5g	42.7g
	炭水化物	81.4g	245.7g	炭水化物	79.6g	244.9g	炭水化物	74.1g	238.6g
	ナトリウム	2271mg	2897mg	ナトリウム	2152mg	2772mg	ナトリウム	2237mg	2864mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g
	エネルギー	198kcal	452kcal	エネルギー	198kcal	452kcal	エネルギー	198kcal	452kcal
	たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	9.3g	14.3g	たんぱく質	9.2g	14.3g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	12.8g	14.4g

お食事の作り方

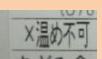


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
 - ②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。

※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。

*「◎」は聞食になります。聞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。

同时，我们希望得到的不仅仅是数据，而是数据背后的故事。