

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	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		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦
	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		麦	鶏肉のカレー煮		麦	豚肉とごぼうの煮物		麦	肉団子と白菜の煮物		麦
	竹輪のごま炒め		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦	油揚げの玉子とし		麦
	カリフラワーの甘酢漬		麦	人参とコーンのツナマヨ和え		麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		麦	キャベツのあっさり昆布和え		麦	和風サラダ		麦
	★味噌汁(若芽・巻麴)		麦	★すまし汁(豆腐・えのき)		麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦	★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦	★味噌汁(巻麴・キャベツ)		麦
	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	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	184kcal	443kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
昼食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦
	サウラの味噌煮		麦	大根と鶏肉の煮物		麦	ゴーヤチャンプルー		麦	ブリのごま焼		麦	鶏のいそべ焼		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー		麦	高野豆腐の洋風炒り煮		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	塩ゆでアスパラ		麦	ミックスソテー		麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	キャベツと卵の塩しモンバスタ		麦	じゃが芋の中華風サラダ		麦	和風ポトフ		麦	野菜のチリソース煮		麦
	キャロットラペ		麦	★味噌汁(しめじ・切干)		麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦	白菜と挽肉の旨煮		麦	菜の花としめじの和え物		麦
	★味噌汁(白菜・なめこ)		麦			麦			麦	★味噌汁(小松菜・切干)		麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦
	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	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	206kcal	472kcal	エネルギー	229kcal	485kcal	エネルギー	249kcal	505kcal	
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g			◎りんご150g		
	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦
	鶏の柚子胡椒焼		麦	豚肉と野菜のトマト炒め		麦	ホッケの酒粕焼		麦	治部風煮		麦	白身魚の和風きのこあん		麦
	人参グラッセ		麦	ぜんまいとミンチの煮物		麦	人参のきんぴら		麦	ブロッコリーのペペロンチーノ		麦	ひとくちがんも煮		麦
夕食	大根とごぼうの甘辛煮		麦	麩の野菜あんかけ		麦	インゲンの生葉炒め		麦	三色野菜ナムル		麦	切干と人参のハリハリ		麦
	法蓮草のおひたし		麦	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦	若芽としらすのおひたし		麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		麦
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦			麦	★味噌汁(豆腐・白菜)		麦			麦			麦
	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	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	185kcal	445kcal
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	14.9g	20.5g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	14.4g	19.8g
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.7g	14.0g	脂質	9.7g	10.7g
合計	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦
	鶏の柚子胡椒焼		麦	豚肉と野菜のトマト炒め		麦	ホッケの酒粕焼		麦	治部風煮		麦	白身魚の和風きのこあん		麦
	人参グラッセ		麦	ぜんまいとミンチの煮物		麦	人参のきんぴら		麦	ブロッコリーのペペロンチーノ		麦	ひとくちがんも煮		麦
	大根とごぼうの甘辛煮		麦	麩の野菜あんかけ		麦	インゲンの生葉炒め		麦	三色野菜ナムル		麦	切干と人参のハリハリ		麦
	法蓮草のおひたし		麦	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦	若芽としらすのおひたし		麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		麦
合計(間食込)	★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦			麦	★味噌汁(豆腐・白菜)		麦			麦			麦
	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	エネルギー	833kcal	1606kcal	エネルギー	814kcal	1600kcal	エネルギー	859kcal	1636kcal	エネルギー	826kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.3g	63.1g	たんぱく質	47.5g	64.0g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	46.8g	63.1g
	脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	34.2g	38.1g	脂質	39.4g	42.4g	脂質	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

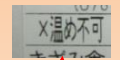


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。