

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	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 コンニャクのおおき炒め ★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
	炭水化物	17.4g	72.4g	炭水化物	10.2g	64.7g	炭水化物	14.0g	68.4g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	17.4g	73.3g
	ナトリウム	650mg	901mg	ナトリウム	780mg	970mg	ナトリウム	653mg	879mg	ナトリウム	720mg	948mg	ナトリウム	488mg	715mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
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 サウラの蒸し煮 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 ブリのごま醤油焼 人参クラッセ 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
	炭水化物	16.5g	70.7g	炭水化物	18.0g	73.2g	炭水化物	14.8g	69.3g	炭水化物	15.8g	70.8g	炭水化物	15.8g	71.0g
	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	866mg	1039mg	ナトリウム	820mg	1047mg	ナトリウム	768mg	940mg
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
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		
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベヘンチーノ ★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 ボークチャップ 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
	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	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	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
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1619kcal	エネルギー	835kcal	1622kcal	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	811kcal	1593kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal
	たんぱく質	46.6g	63.3g	たんぱく質	47.4g	64.2g	たんぱく質	49.6g	65.8g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.2g
	脂質	39.3g	42.6g	脂質	37.7g	41.6g	脂質	37.3g	40.5g	脂質	36.2g	39.9g	脂質	38.0g	41.4g
	炭水化物	77.6g	242.5g	炭水化物	77.3g	241.9g	炭水化物	70.9g	234.9g	炭水化物	74.6g	238.7g	炭水化物	80.0g	246.0g
	ナトリウム	2224mg	2849mg	ナトリウム	2240mg	2886mg	ナトリウム	2268mg	2896mg	ナトリウム	2158mg	2778mg	ナトリウム	2074mg	2699mg
	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g

※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

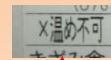


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。