

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

8月25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(若芽・巻麴)		麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		乳麦 麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		卵乳麦 卵麦 卵麦
	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
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.0g	71.5g	炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.2g	71.3g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	658mg	806mg	ナトリウム	656mg	846mg	ナトリウム	591mg	817mg	ナトリウム	743mg	970mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g
	★ごはん150g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(小松菜・切干)		麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦 乳麦 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	248kcal	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	
たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	17.5g	22.6g	
脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	12.6g	13.3g	
炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	14.1g	68.8g	炭水化物	15.6g	70.3g	
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	589mg	815mg	ナトリウム	731mg	959mg	ナトリウム	722mg	869mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 治部風煮 フロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		麦 麦 麦 麦
夕食	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		ご飯セット
	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	219kcal	483kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	183kcal	443kcal
	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	17.7g	たんぱく質	14.3g	19.7g
	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
	炭水化物	9.6g	64.0g	炭水化物	16.5g	72.6g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	19.4g	73.4g	炭水化物	8.4g	63.4g
	ナトリウム	736mg	884mg	ナトリウム	701mg	928mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	703mg	868mg	ナトリウム	584mg	811mg
	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g
	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	623kcal	1395kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal	エネルギー	638kcal	1424kcal	エネルギー	662kcal	1439kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	39.6g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.8g	58.7g	たんぱく質	40.6g	56.8g
脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	32.4g	35.4g	脂質	32.4g	35.0g	
炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	49.5g	214.2g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	50.0g	214.4g	炭水化物	39.2g	205.0g	
ナトリウム	2211mg	2837mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	2038mg	2682mg	ナトリウム	2025mg	2644mg	ナトリウム	2049mg	2650mg	
食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
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	830kcal	1602kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	エネルギー	839kcal	1625kcal	エネルギー	860kcal	1637kcal	エネルギー	817kcal	1597kcal
たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.3g	63.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	49.7g	65.6g	たんぱく質	48.0g	64.2g	
脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	39.4g	42.4g	脂質	39.4g	42.0g	
炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	77.3g	242.0g	炭水化物	80.3g	244.8g	炭水化物	78.9g	243.3g	炭水化物	68.1g	233.9g	
ナトリウム	2285mg	2911mg	ナトリウム	2219mg	2820mg	ナトリウム	2115mg	2759mg	ナトリウム	2099mg	2718mg	ナトリウム	2126mg	2727mg	
食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	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	832kcal	1605kcal	エネルギー	839kcal	1625kcal	エネルギー	860kcal	1637kcal	エネルギー	817kcal	1597kcal	
たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.3g	63.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	49.7g	65.6g	たんぱく質	48.0g	64.2g	
脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	39.4g	42.4g	脂質	39.4g	42.0g	
炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	77.3g	242.0g	炭水化物	80.3g	244.8g	炭水化物	78.9g	243.3g	炭水化物	68.1g	233.9g	
ナトリウム	2285mg	2911mg	ナトリウム	2219mg	2820mg	ナトリウム	2115mg	2759mg	ナトリウム	2099mg	2718mg	ナトリウム	2126mg	2727mg	
食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

※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

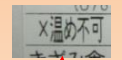


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。