

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚肉とめかぶの炒め物	麦	三井寺煮	麦	干草焼き	卵	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	麦	厚焼玉子	卵		
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	小車麩煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	中華キャベツ	麦	コンニャクのおおき炒め	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	スーブギヤベツ	乳麦	麩と若芽の酢の物	麦		
	★味噌汁(若芽・しめじ)		イカと若芽の和え物	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
エネルギー	160kcal	415kcal	エネルギー	169kcal	424kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	
たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	12.2g	17.2g	
脂質	10.3g	11.1g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.0g	7.8g	
炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	11.6g	66.2g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	18.9g	73.9g	
ナトリウム	571mg	822mg	ナトリウム	758mg	984mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	615mg	843mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦		
	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	ビーマンソテー	卵	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め	麦		
	キャベツの麻婆あんかけ	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	大根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	インゲンのごま和え	麦		
	若芽と油揚げのおひたし	卵	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかつサラダ	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦		
★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★すまし汁(豆腐・えのき)		★味噌汁(おかつ・キャベツ)		★味噌汁(揚げ・しめじ)						
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
エネルギー	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	272kcal	538kcal	
たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.5g	21.4g	
脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.2g	17.8g	
炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.8g	69.7g	
ナトリウム	770mg	935mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	689mg	915mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎おれんじ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎おれんじ200g		◎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		
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵	白身魚の竜田揚げ	麦		
	ビーマンのおかつ和え	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵	人参のレモン煮	乳麦	コーンバター	乳麦	ブロッコリー	麦		
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	菜の花のツナ炒め	卵	高菜と大根の煮物	麦		
	じゃがいものり塩炒め	乳	★味噌汁(揚げ・白菜)		オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦		
★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★すまし汁(えのき・おかつ)				
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
エネルギー	205kcal	461kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	203kcal	459kcal	エネルギー	193kcal	447kcal	
たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	
脂質	7.3g	8.1g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	9.1g	9.9g	
炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	19.4g	73.8g	
ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	614mg	866mg	ナトリウム	924mg	1072mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	
合計	エネルギー	626kcal	1396kcal	エネルギー	619kcal	1395kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	646kcal	1423kcal
	たんぱく質	39.9g	55.4g	たんぱく質	40.4g	56.3g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.2g
	脂質	33.1g	36.0g	脂質	29.3g	32.5g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	32.3g	35.5g
	炭水化物	39.8g	203.6g	炭水化物	48.9g	212.5g	炭水化物	43.1g	209.4g	炭水化物	53.1g	217.4g
	ナトリウム	2014mg	2657mg	ナトリウム	2036mg	2637mg	ナトリウム	1907mg	2616mg	ナトリウム	2228mg	2830mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1595kcal	エネルギー	820kcal	1596kcal	エネルギー	830kcal	1612kcal	エネルギー	845kcal	1622kcal
	たんぱく質	47.8g	63.3g	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	47.1g	63.1g
	脂質	40.1g	43.0g	脂質	36.3g	39.5g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	39.3g	42.5g
	炭水化物	68.0g	231.8g	炭水化物	77.8g	241.4g	炭水化物	70.9g	237.2g	炭水化物	81.3g	245.6g
	ナトリウム	2090mg	2733mg	ナトリウム	2113mg	2714mg	ナトリウム	1983mg	2692mg	ナトリウム	2304mg	2906mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	7.3g	8.9g	

お食事の作り方

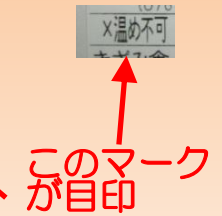


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り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。