

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のレモンペッパー炒め	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		
	竹輪のごま炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵乳麦		
	カリフラワーの甘酢漬け	麦	人参とコンニャクのツナマヨ和え	卵乳麦	カリフラワーのピーチソース味和え	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		
★味噌汁(若芽・巻麩)	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(小松菜・切干)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦			
	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	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	204kcal	463kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	
たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	12.3g	17.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	
脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	10.1g	11.4g	脂質	8.2g	9.0g	
炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	16.9g	71.4g	炭水化物	16.5g	71.2g	
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	660mg	808mg	ナトリウム	665mg	855mg	ナトリウム	583mg	811mg	
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	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	サウラの味噌煮	麦	大根と鶏肉の煮物	麦	メンチカツ	乳麦	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	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦	フロッコリー	麦	人参クラッセ	乳麦	法蓮草の煮ひたし	麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳	麩とえのきのさっと煮	麦	じゃがいものり塩炒め	乳麦	野菜のチリソース煮	麦		
★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(錦糸玉子・えのき)	麦	★味噌汁(若芽・おつゆ麩)	麦			
	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	248kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	495kcal	エネルギー	229kcal	495kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	
たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.3g	19.4g	たんぱく質	9.3g	15.1g	たんぱく質	15.7g	21.0g	
脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	12.3g	13.0g	
炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.3g	71.9g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	17.5g	71.5g	
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	724mg	950mg	ナトリウム	659mg	885mg	ナトリウム	709mg	874mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	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			
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎バナナ90g		◎りんご150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	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	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風きのこあん	麦		
	インゲンソテー	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	うま塩キャベツ	麦	ひとくちがんも煮	麦		
	大根とごぼうの甘酢煮	麦	切干大根の中華和え	麦	インゲンの生葉炒め	麦	大根とひじきのうま煮	麦	和風サラダ	卵麦		
★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦			
	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	459kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	
たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	14.0g	19.7g	
脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.6g	13.5g	
炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.4g	68.1g	
ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	736mg	963mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	768mg	994mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	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	618kcal	1390kcal	エネルギー	647kcal	1420kcal	エネルギー	656kcal	1442kcal	エネルギー	653kcal	1430kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.8g	56.5g	たんぱく質	40.0g	56.5g	たんぱく質	40.8g	56.7g
	脂質	29.5g	32.0g	脂質	32.6g	35.1g	脂質	31.4g	35.3g	脂質	33.2g	36.2g
炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	49.2g	213.9g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	46.4g	210.8g	
ナトリウム	2212mg	2838mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	2117mg	2761mg	ナトリウム	2060mg	2679mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	844kcal	1617kcal	エネルギー	855kcal	1641kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.5g	64.2g	たんぱく質	47.9g	64.4g	たんぱく質	47.7g	63.6g
	脂質	36.6g	39.1g	脂質	39.6g	42.1g	脂質	38.4g	42.3g	脂質	40.2g	43.2g
	炭水化物	75.9g	241.0g	炭水化物	77.0g	241.7g	炭水化物	79.6g	244.1g	炭水化物	75.3g	239.7g
ナトリウム	2286mg	2912mg	ナトリウム	2196mg	2797mg	ナトリウム	2193mg	2837mg	ナトリウム	2134mg	2753mg	
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	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

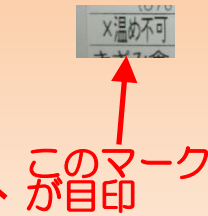


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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。