

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 6月29日(月) | | 6月30日(火) | | 7月1日(水) | | 7月2日(木) | | 7月3日(金) | | | | | | |
|---------|-------------|----------------|--------------------|---------------|------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|---------|----------|---------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 乳麦落 | ★ごはん150g | 卵麦落 | ★ごはん150g | 三井等煮 | 麦落 | ★ごはん150g | 大豆の洋風五目煮 | 乳麦落 | | | | | |
| | 白菜と厚揚げの中煮そば | 豚肉ときのこの炒め物 | 野菜笹かまぼこ | 大豆と椎茸の煮物 | 小車煮 | なめこと若芽のサツと煮 | 竹輪のごま炒め | ★ごはん150g | マカロニと法蓮草のソテー | 卵麦落 | | | | | |
| | 菜の花とツナの羊子物 | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | 白菜と挽肉の旨煮 | ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | マリーネサラダ | ★味噌汁(えのき・切干) | 法蓮草のおひたし | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 中華キャベツ | 麦落 | | | | | |
| | 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 | 204kcal | 463kcal | エネルギー | 196kcal | 460kcal | エネルギー | 197kcal | 452kcal | エネルギー | 169kcal | 428kcal | エネルギー | 152kcal | 419kcal | |
| たんぱく質 | 15.0g | 20.3g | たんぱく質 | 13.7g | 19.4g | たんぱく質 | 8.7g | 13.6g | たんぱく質 | 12.7g | 17.8g | たんぱく質 | 6.7g | 12.6g | |
| 脂質 | 10.0g | 11.3g | 脂質 | 8.8g | 9.7g | 脂質 | 12.2g | 13.0g | 脂質 | 5.4g | 6.7g | 脂質 | 6.2g | 7.3g | |
| 炭水化物 | 15.6g | 70.1g | 炭水化物 | 17.1g | 73.2g | 炭水化物 | 14.1g | 68.3g | 炭水化物 | 17.8g | 71.8g | 炭水化物 | 17.4g | 73.3g | |
| ナトリウム | 683mg | 873mg | ナトリウム | 684mg | 911mg | ナトリウム | 745mg | 971mg | ナトリウム | 773mg | 938mg | ナトリウム | 488mg | 715mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.8g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 麦落 | ★ごはん150g | 麦落 | ★ごはん150g | サウラのごま焼 | 麦落 | ★ごはん150g | 大豆の洋風五目煮 | 卵麦落 | | | | | |
| | 鶏肉のマーレード煮 | スバソテー | 豚ロースの玉ねぎソース | ネギ味噌炒め | サウラのごま焼 | ピーマンソテー | 鶏と蓮根のピリ辛煮 | ★ごはん150g | 大根とつくねの煮物 | 麦落 | | | | | |
| | 食べるトマトソース | わかめとパプリカの和え物 | キャベツと人参の浅漬け | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 鶏と蓮根のピリ辛煮 | カリフラワーの柚子味噌和え | ★すまし汁(若芽・豆腐) | ★すまし汁(若芽・豆腐) | キャベツと豚肉の味噌炒め | 麦落 | | | | | |
| | 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 | 204kcal | 470kcal | エネルギー | 217kcal | 471kcal | エネルギー | 226kcal | 480kcal | エネルギー | 200kcal | 456kcal | エネルギー | 235kcal | 491kcal | |
| たんぱく質 | 10.9g | 16.8g | たんぱく質 | 15.0g | 20.0g | たんぱく質 | 17.1g | 22.3g | たんぱく質 | 11.5g | 16.6g | たんぱく質 | 15.2g | 20.5g | |
| 脂質 | 9.4g | 11.0g | 脂質 | 11.1g | 11.9g | 脂質 | 9.7g | 10.5g | 脂質 | 9.6g | 10.4g | 脂質 | 11.4g | 12.1g | |
| 炭水化物 | 18.9g | 73.8g | 炭水化物 | 12.8g | 66.8g | 炭水化物 | 15.4g | 69.9g | 炭水化物 | 18.0g | 72.9g | 炭水化物 | 18.3g | 73.5g | |
| ナトリウム | 736mg | 962mg | ナトリウム | 705mg | 853mg | ナトリウム | 795mg | 968mg | ナトリウム | 780mg | 1008mg | ナトリウム | 809mg | 981mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.5g | |
| 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 | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | | | | | |
| | ◎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 | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | 麦落 | ★ごはん150g | 麦落 | ★ごはん150g | 豚肉のお好み焼風 | 麦落 | ★ごはん150g | 鶏のマスタード焼き | 麦落 | | | | | |
| | ホッケの照焼 | 塩枝豆 | ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しそあんかけ | 塩ゆでアスパラ | 豚肉のお好み焼風 | 青菜と高野豆腐の煮物 | 麦落 | ★ごはん150g | 鶏のマスタード焼き | 麦落 | | | | | |
| | 野菜のバジルチーズ焼き | 切干大根のパンパンジー | フロッコリーのペロソテー | キャベツと鶏肉の旨煮 | 切干と人参のハリハリ | ★味噌汁(揚げ・小松菜) | ★味噌汁(揚げ・白菜) | ★味噌汁(揚げ・白菜) | 人参グラッセ | 乳麦落 | | | | | |
| | 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 | 225kcal | 487kcal | エネルギー | 202kcal | 464kcal | エネルギー | 203kcal | 471kcal | エネルギー | 237kcal | 504kcal | エネルギー | 240kcal | 506kcal | |
| たんぱく質 | 15.8g | 21.4g | たんぱく質 | 10.2g | 15.9g | たんぱく質 | 13.8g | 19.8g | たんぱく質 | 16.8g | 22.6g | たんぱく質 | 17.0g | 22.8g | |
| 脂質 | 10.9g | 11.9g | 脂質 | 11.9g | 12.8g | 脂質 | 10.2g | 11.8g | 脂質 | 13.2g | 14.8g | 脂質 | 13.0g | 14.6g | |
| 炭水化物 | 16.1g | 71.3g | 炭水化物 | 15.4g | 71.1g | 炭水化物 | 13.9g | 69.0g | 炭水化物 | 14.6g | 69.6g | 炭水化物 | 11.9g | 66.8g | |
| ナトリウム | 575mg | 805mg | ナトリウム | 828mg | 1054mg | ナトリウム | 673mg | 902mg | ナトリウム | 593mg | 820mg | ナトリウム | 633mg | 859mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | |
| 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 | 633kcal | 1420kcal | エネルギー | 615kcal | 1395kcal | エネルギー | 626kcal | 1403kcal | エネルギー | 606kcal | 1388kcal | エネルギー | 627kcal | 1416kcal |
| | たんぱく質 | 41.7g | 58.5g | たんぱく質 | 38.9g | 55.3g | たんぱく質 | 39.6g | 55.7g | たんぱく質 | 41.0g | 57.0g | たんぱく質 | 38.9g | 55.9g |
| | 脂質 | 30.3g | 34.2g | 脂質 | 31.8g | 34.4g | 脂質 | 32.1g | 35.3g | 脂質 | 28.2g | 31.9g | 脂質 | 30.6g | 34.0g |
| 炭水化物 | 50.6g | 215.2g | 炭水化物 | 45.3g | 211.1g | 炭水化物 | 43.4g | 207.2g | 炭水化物 | 50.4g | 214.3g | 炭水化物 | 47.6g | 213.6g | |
| ナトリウム | 1994mg | 2640mg | ナトリウム | 2217mg | 2818mg | ナトリウム | 2213mg | 2841mg | ナトリウム | 2146mg | 2766mg | ナトリウム | 1930mg | 2555mg | |
| 食塩相当量 | 5.1g | 6.6g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.1g | 食塩相当量 | 4.9g | 6.5g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 840kcal | 1627kcal | エネルギー | 812kcal | 1592kcal | エネルギー | 827kcal | 1604kcal | エネルギー | 813kcal | 1595kcal | エネルギー | 824kcal | 1613kcal |
| | たんぱく質 | 47.8g | 64.6g | たんぱく質 | 46.6g | 63.0g | たんぱく質 | 47.0g | 63.1g | たんぱく質 | 47.1g | 63.1g | たんぱく質 | 46.6g | 63.6g |
| | 脂質 | 37.4g | 41.3g | 脂質 | 38.8g | 41.4g | 脂質 | 39.1g | 42.3g | 脂質 | 35.3g | 39.0g | 脂質 | 37.6g | 41.0g |
| | 炭水化物 | 82.5g | 247.1g | 炭水化物 | 73.1g | 238.9g | 炭水化物 | 72.3g | 236.1g | 炭水化物 | 82.3g | 246.2g | 炭水化物 | 75.4g | 241.4g |
| ナトリウム | 2068mg | 2714mg | ナトリウム | 2293mg | 2894mg | ナトリウム | 2290mg | 2918mg | ナトリウム | 2220mg | 2840mg | ナトリウム | 2006mg | 2631mg | |
| 食塩相当量 | 5.3g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.7g | |

お食事の作り方

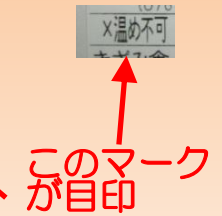


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

※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。