

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月3日(月)			8月4日(火)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ロールキャベツのスープ煮			千草焼き			高野豆腐と法蓮草の含め煮			がんとどきの含め煮			白身魚のしんじょう		
	豚肉と大根の煮物			五色煮豆			コンニャクの辛味炒め			チキンアラビアータ			高野豆腐の味噌煮		
	レンコンとフきの煮物			法蓮草と蒸し鶏のサラダ			竹輪のソースマヨ			野菜の三杯酢			葉の花のおひたし		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★味噌汁(若芽・白菜)			★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★味噌汁(揚げ・しめじ)			★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サウラの蒸し煮			豚肉と野菜の中華炒め			白身魚のムニエル			鶏のごまタレ煮			豚肉ときのこのコンソメバター		
	フロッコリー			鶏肉とごぼうの味噌煮込み			タルタルソース(小袋)			菜の花			鶏ミンチと小松菜の煮物		
	豆腐のあっさりカレー煮込み			野菜の生姜醤油揚げ			ひじきと挽肉の炒め物			厚揚げとふきの煮物			キャベツのピーナツ和え		
	ナスのおろし和え			切干大根の柚子胡椒ナムル			切干大根の柚子胡椒ナムル			キャロットラペ			★味噌汁(揚げ・白菜)		
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉としめじのケチャップ煮			ホッケの磯辺焼			鶏肉の塩こうじ焼			アジの幽庵焼			鶏肉とれんこんの照り煮		
	竹輪とインゲンの玉子とじ			インゲンソテー			スパソテー			ビーマンソテー			ビーマンのおかか和え		
夕食	菜の花と人参の白和え			揚げと人参の煮ひたし			中華うま煮			ごぼう大豆			切干大根としらすの煮物		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)			キャベツと卵の塩レモンパスタ			カリフラワーのピクルス			インゲンとツナのマスタード和え			若芽と油揚げのおひたし		
	★味噌汁(豆腐・巻麩)			★味噌汁(豆腐・小松菜)			★味噌汁(豆腐・小松菜)			★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	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 200kcal 466kcal			エネルギー 229kcal 496kcal			エネルギー 259kcal 521kcal			エネルギー 236kcal 500kcal			エネルギー 252kcal 511kcal		
合計	たんぱく質 14.6g 20.4g			たんぱく質 14.2g 20.1g			たんぱく質 16.4g 22.0g			たんぱく質 17.9g 23.6g			たんぱく質 15.3g 20.4g		
	脂質 9.4g 11.0g			脂質 12.5g 13.6g			脂質 13.8g 14.8g			脂質 9.9g 10.8g			脂質 11.8g 13.1g		
	炭水化物 15.2g 70.1g			炭水化物 15.2g 71.1g			炭水化物 14.9g 70.1g			炭水化物 16.8g 72.9g			炭水化物 19.1g 73.1g		
	ナトリウム 772mg 998mg			ナトリウム 684mg 911mg			ナトリウム 692mg 922mg			ナトリウム 705mg 932mg			ナトリウム 742mg 907mg		
	食塩相当量 2.0g 2.5g			食塩相当量 1.7g 2.3g			食塩相当量 1.8g 2.3g			食塩相当量 1.8g 2.4g			食塩相当量 1.9g 2.3g		
合計(間食込)	エネルギー 822kcal 1601kcal			エネルギー 829kcal 1608kcal			エネルギー 818kcal 1609kcal			エネルギー 848kcal 1632kcal			エネルギー 822kcal 1612kcal		
	たんぱく質 47.3g 63.4g			たんぱく質 47.2g 63.4g			たんぱく質 48.0g 65.2g			たんぱく質 46.5g 63.2g			たんぱく質 46.5g 63.0g		
	脂質 38.2g 41.9g			脂質 36.5g 39.1g			脂質 38.6g 42.0g			脂質 37.6g 40.9g			脂質 39.1g 42.9g		
	炭水化物 74.5g 237.9g			炭水化物 79.8g 245.4g			炭水化物 69.2g 235.4g			炭水化物 81.6g 247.0g			炭水化物 72.4g 237.5g		
	ナトリウム 2351mg 2915mg			ナトリウム 2208mg 2834mg			ナトリウム 1978mg 2606mg			ナトリウム 2256mg 2857mg			ナトリウム 2289mg 2908mg		
	食塩相当量 6.0g 7.4g			食塩相当量 5.6g 7.2g			食塩相当量 5.1g 6.6g			食塩相当量 5.7g 7.3g			食塩相当量 5.9g 7.4g		

※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。



- 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。