

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月10日(月)				8月11日(火)				8月12日(水)				8月13日(木)				8月14日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンバンジー ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 野菜母かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)				★ごはん150g 三井寺煮 小串麴煮 ひじきの貝だくさん煮 マリネサラダ ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			
	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 469kcal				エネルギー 196kcal 460kcal				エネルギー 216kcal 471kcal				エネルギー 169kcal 428kcal				エネルギー 152kcal 419kcal			
	たんぱく質 13.2g 18.5g				たんぱく質 13.7g 19.4g				たんぱく質 9.6g 14.5g				たんぱく質 12.7g 17.8g				たんぱく質 6.7g 12.6g			
	脂質 11.8g 13.1g				脂質 8.8g 9.7g				脂質 13.2g 14.0g				脂質 5.4g 6.7g				脂質 6.2g 7.3g			
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパンテー 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め キャベツと人参の浅漬け ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サウラのごま焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とじ カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め ひじきと白菜の生姜和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			
	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 206kcal 460kcal				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 16.1g 21.3g				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 8.7g 9.5g				脂質 9.6g 10.4g				脂質 11.4g 12.1g			
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			
	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんも煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 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 ブロッコリーのペロソテー キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	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 472kcal				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 16.5g 22.1g				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			
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんも煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 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 ブロッコリーのペロソテー キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	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 472kcal				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 16.5g 22.1g				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 10.8g 11.8g				脂質 11.9g 12.8g				脂質 10.2g 11.8g				脂質 13.2g 14.8g				脂質 13.0g 14.6g			
合計	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんも煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 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 ブロッコリーのペロソテー キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	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 624kcal 1411kcal				エネルギー 615kcal 1395kcal				エネルギー 625kcal 1402kcal				エネルギー 606kcal 1388kcal				エネルギー 627kcal 1416kcal			
	たんぱく質 40.6g 57.4g				たんぱく質 38.9g 55.3g				たんぱく質 39.5g 55.6g				たんぱく質 41.0g 57.0g				たんぱく質 38.9g 55.9g			
	脂質 32.0g 35.9g				脂質 31.8g 34.4g				脂質 32.1g 35.3g				脂質 28.2g 31.9g				脂質 30.6g 34.0g			
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんも煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 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 ブロッコリーのペロソテー キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	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 831kcal 1618kcal				エネルギー 812kcal 1592kcal				エネルギー 826kcal 1603kcal				エネルギー 813kcal 1595kcal				エネルギー 824kcal 1613kcal			
	たんぱく質 46.7g 63.5g				たんぱく質 46.6g 63.0g				たんぱく質 46.9g 63.0g				たんぱく質 47.1g 63.1g				たんぱく質 46.6g 63.6g			
	脂質 39.1g 43.0g				脂質 38.8g 41.4g				脂質 39.1g 42.3g				脂質 35.3g 39.0g				脂質 37.6g 41.0g			

※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

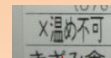


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。