

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み			★ごはん150g オムレツ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物			★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮		
	ツナあっさり煮			ホワイトソース			卵麦 油揚げの玉子とし			卵麦 鶏とピーマンのオイスター炒め			乳麦 人参の炒り煮		
	大豆と人参の煮物			麩の野菜あんかけ			麦 白菜の煮ひたし			麦 大根の甘酢漬け			麦 大根とひじきのうま煮		
	★味噌汁(豆腐・なめこ)			人参とコーンのツナマヨ和え			★味噌汁(椎茸・錦糸玉子)			★味噌汁(巻麩・しめじ)			★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
	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		
昼食	エネルギー 197kcal 457kcal			エネルギー 185kcal 452kcal			エネルギー 174kcal 433kcal			エネルギー 162kcal 424kcal			エネルギー 158kcal 422kcal		
	たんぱく質 13.1g 18.5g			たんぱく質 8.2g 14.0g			たんぱく質 8.1g 13.3g			たんぱく質 8.8g 14.5g			たんぱく質 9.1g 14.7g		
	脂質 8.0g 9.0g			脂質 9.8g 11.4g			脂質 10.4g 11.7g			脂質 7.7g 8.6g			脂質 6.0g 6.9g		
	炭水化物 18.7g 73.7g			炭水化物 15.4g 70.4g			炭水化物 11.9g 66.3g			炭水化物 14.8g 70.5g			炭水化物 17.4g 73.5g		
	ナトリウム 556mg 783mg			ナトリウム 630mg 857mg			ナトリウム 782mg 947mg			ナトリウム 661mg 887mg			ナトリウム 606mg 833mg		
間食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			★ごはん150g 白身魚の生姜煮			★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			★ごはん150g サワラのエスカパッシュ			★ごはん150g 鶏肉の味噌焼		
	竹輪のごま炒め			菜の花			麦 ひとくちがんも煮			乳麦 豚肉と大根の煮物			卵麦 人参クラッセ		
	ひじきとごぼうのナムル			れんこんの五目炒め煮			麦 カリフラワーの煮物			卵麦 さつま揚げの味噌炒め			卵麦 キャベツの土佐煮		
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			インゲンのごま和え			★味噌汁(白菜・ひじき)			★味噌汁(揚げ・小松菜)			卵乳麦 春雨の中華和え		
	★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★味噌汁(巻麩・キャベツ)		
夕食	エネルギー 255kcal 514kcal			エネルギー 207kcal 471kcal			エネルギー 230kcal 485kcal			エネルギー 269kcal 537kcal			エネルギー 254kcal 509kcal		
	たんぱく質 14.6g 19.7g			たんぱく質 18.4g 24.1g			たんぱく質 11.6g 16.6g			たんぱく質 18.6g 24.6g			たんぱく質 16.0g 21.0g		
	脂質 14.2g 15.5g			脂質 7.5g 8.4g			脂質 12.3g 13.1g			脂質 12.7g 14.3g			脂質 13.9g 14.7g		
	炭水化物 17.1g 71.1g			炭水化物 17.9g 74.0g			炭水化物 17.9g 72.5g			炭水化物 17.6g 72.7g			炭水化物 14.3g 69.0g		
	ナトリウム 809mg 974mg			ナトリウム 595mg 822mg			ナトリウム 593mg 821mg			ナトリウム 816mg 1045mg			ナトリウム 715mg 941mg		
合計	エネルギー 637kcal 1424kcal			エネルギー 617kcal 1404kcal			エネルギー 618kcal 1399kcal			エネルギー 657kcal 1441kcal			エネルギー 635kcal 1408kcal		
	たんぱく質 39.3g 55.7g			たんぱく質 40.3g 56.9g			たんぱく質 40.9g 57.0g			たんぱく質 38.5g 55.3g			たんぱく質 42.0g 57.6g		
	脂質 31.1g 35.0g			脂質 29.3g 32.5g			脂質 29.7g 32.9g			脂質 32.4g 35.7g			脂質 31.4g 33.9g		
	炭水化物 51.7g 216.0g			炭水化物 47.8g 213.6g			炭水化物 45.8g 210.7g			炭水化物 50.7g 215.9g			炭水化物 44.1g 208.9g		
	ナトリウム 2171mg 2790mg			ナトリウム 2153mg 2754mg			ナトリウム 2181mg 2801mg			ナトリウム 2215mg 2818mg			ナトリウム 2172mg 2773mg		
合計(間食込)	エネルギー 834kcal 1621kcal			エネルギー 824kcal 1611kcal			エネルギー 817kcal 1598kcal			エネルギー 854kcal 1638kcal			エネルギー 834kcal 1607kcal		
	たんぱく質 47.0g 63.4g			たんぱく質 46.4g 63.0g			たんぱく質 48.8g 64.9g			たんぱく質 46.2g 63.0g			たんぱく質 49.9g 65.5g		
	脂質 38.1g 42.0g			脂質 36.4g 39.6g			脂質 36.7g 39.9g			脂質 39.4g 42.7g			脂質 38.4g 40.9g		
	炭水化物 79.5g 243.8g			炭水化物 79.7g 245.5g			炭水化物 74.0g 238.9g			炭水化物 78.5g 243.7g			炭水化物 72.3g 237.1g		
	ナトリウム 2247mg 2866mg			ナトリウム 2227mg 2828mg			ナトリウム 2257mg 2877mg			ナトリウム 2291mg 2894mg			ナトリウム 2248mg 2849mg		

※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

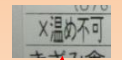


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。