


(カロリー1600調整食) 週間献立表

| | 7月20日(月) | | 7月21日(火) | | 7月22日(水) | | 7月23日(木) | | 7月24日(金) | | |
|---------|---------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|----------------|---------|---------------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | |
| | 豚肉とめかぶの炒め物 | | 三井寺煮 | | 干草焼き | | 鶏肉と野菜の甘酢炒め | | 厚焼き玉子 | | |
| | 切干大根のコンソメ炒め | | 小車麩煮 | | ひき肉のエスニック炒め | | 大豆とごぼうの煮物 | | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | | |
| | 中華キャベツ | | コンニャクのおおさ炒め | | なすの中華風南蛮漬け | | スープキャベツ | | 麩と若芽の酢の物 | | |
| | ★味噌汁(若芽・しめじ) | | 大豆とトマトのマリネサラダ | | ★味噌汁(豆腐・小松菜) | | ★味噌汁(白菜・人参) | | ★味噌汁(揚げ・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 | |
| エネルギー | 160kcal | 415kcal | 209kcal | 464kcal | 189kcal | 451kcal | 185kcal | 442kcal | 162kcal | 430kcal | |
| たんぱく質 | 6.6g | 11.9g | 12.1g | 17.2g | 10.1g | 15.7g | 12.4g | 17.4g | 8.4g | 14.3g | |
| 脂質 | 10.3g | 11.1g | 11.9g | 12.7g | 10.7g | 11.7g | 7.7g | 8.5g | 7.5g | 9.1g | |
| 炭水化物 | 11.4g | 66.3g | 14.1g | 68.7g | 12.9g | 68.1g | 17.1g | 72.1g | 16.0g | 71.3g | |
| ナトリウム | 571mg | 822mg | 674mg | 900mg | 607mg | 837mg | 584mg | 812mg | 693mg | 920mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 1.7g | 2.3g | 1.5g | 2.1g | 1.5g | 2.1g | 1.8g | 2.3g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | |
| | 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 | | 赤魚のカレー揚げ | | 鶏肉のごま焼き | | 鯖の磯辺焼 | | 豚肉と大根の柚子胡椒煮 | | |
| | ミックスソテー | | きのこソテー | | ヒマソテー | | 人参のきんぴら | | 竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め | | |
| | キャベツの麻婆あんかけ | | マカロニと法蓮あんソテー | | 大根の柚香煮 | | ひじきと挽肉の炒め物 | | インゲンのごま和え | | |
| | 若芽と油揚げのおひたし | | 切干と人参のハリハリ | | 人参のおかつサラダ | | カリフラワーのさっぱりサラダ | | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | | |
| | 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 | 261kcal | 520kcal | 229kcal | 483kcal | 241kcal | 505kcal | 272kcal | 538kcal | 260kcal | 522kcal | |
| たんぱく質 | 17.7g | 22.8g | 13.4g | 18.4g | 15.6g | 21.2g | 15.5g | 21.4g | 15.8g | 21.5g | |
| 脂質 | 15.5g | 16.8g | 10.9g | 11.7g | 12.8g | 13.7g | 16.2g | 17.8g | 14.3g | 15.2g | |
| 炭水化物 | 11.6g | 65.6g | 19.5g | 73.5g | 13.8g | 69.9g | 14.8g | 69.7g | 17.0g | 72.7g | |
| ナトリウム | 770mg | 935mg | 483mg | 631mg | 686mg | 913mg | 689mg | 915mg | 650mg | 876mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.4g | 1.2g | 1.6g | 1.7g | 2.3g | 1.8g | 2.3g | 1.7g | 2.2g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | |
| | ◎オレレンジ200g | | ◎キウイフルーツ150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎オレレンジ200g | | ◎キウイフルーツ150g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | |
| | ホッケの幽庵焼 | | 豚生姜焼き丼の具 | | サワラのバジルオリーブ焼 | | ロールキャベツの赤ワイン煮 | | 白身魚の竜田揚げ | | |
| | ピーマンのおかつ和え | | 白菜と麩の玉子とじ | | 人参のレモン煮 | | コーンバター | | フロッコリー | | |
| | 鶏むね肉のキムチ炒め | | 菜の花としめじの和え物 | | 春雨とツナのピリ辛炒め | | 菜の花のツナ炒め | | 高菜と大根の煮物 | | |
| | 豆腐のあっさりカレー煮込み | | ★味噌汁(揚げ・白菜) | | オクラとコーンのおろし和え | | パンバンジーサラダ | | 野菜のピーナッツ和え | | |
| | 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 | 207kcal | 463kcal | 221kcal | 488kcal | 203kcal | 459kcal | 193kcal | 447kcal | 215kcal | 471kcal | |
| たんぱく質 | 19.4g | 24.5g | 14.5g | 20.3g | 13.2g | 18.4g | 11.5g | 16.6g | 15.6g | 20.7g | |
| 脂質 | 6.7g | 7.5g | 9.9g | 11.5g | 8.9g | 9.7g | 9.1g | 9.9g | 10.0g | 10.7g | |
| 炭水化物 | 14.7g | 69.6g | 17.8g | 72.8g | 16.4g | 71.4g | 19.4g | 73.8g | 15.8g | 70.5g | |
| ナトリウム | 733mg | 960mg | 795mg | 1022mg | 614mg | 866mg | 924mg | 1072mg | 783mg | 930mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.2g | 2.0g | 2.6g | 1.6g | 2.2g | 2.4g | 2.7g | 2.0g | 2.4g | |
| 合計 | おかず | | おかず | | おかず | | おかず | | おかず | | |
| | エネルギー | 628kcal | 1398kcal | 659kcal | 1435kcal | 633kcal | 1415kcal | 650kcal | 1427kcal | 637kcal | 1423kcal |
| | たんぱく質 | 43.7g | 59.2g | 40.0g | 55.9g | 38.9g | 55.3g | 39.4g | 55.4g | 39.8g | 56.5g |
| | 脂質 | 32.5g | 35.4g | 32.7g | 35.9g | 32.4g | 35.1g | 33.0g | 36.2g | 31.8g | 35.0g |
| | 炭水化物 | 37.7g | 201.5g | 51.4g | 215.0g | 43.1g | 209.4g | 51.3g | 215.6g | 48.8g | 214.5g |
| ナトリウム | 2074mg | 2717mg | 1952mg | 2553mg | 1907mg | 2616mg | 2197mg | 2799mg | 2126mg | 2726mg | |
| 合計(間食込) | おかず | | おかず | | おかず | | おかず | | おかず | | |
| | エネルギー | 827kcal | 1597kcal | 860kcal | 1636kcal | 830kcal | 1612kcal | 849kcal | 1626kcal | 838kcal | 1624kcal |
| | たんぱく質 | 51.6g | 67.1g | 47.4g | 63.3g | 46.6g | 63.0g | 47.3g | 63.3g | 47.2g | 63.9g |
| | 脂質 | 39.5g | 42.4g | 39.7g | 42.9g | 39.4g | 42.1g | 40.0g | 43.2g | 38.8g | 42.0g |
| | 炭水化物 | 65.9g | 229.7g | 80.3g | 243.9g | 70.9g | 237.2g | 79.5g | 243.8g | 77.7g | 243.4g |
| ナトリウム | 2150mg | 2793mg | 2029mg | 2630mg | 1983mg | 2692mg | 2273mg | 2875mg | 2203mg | 2803mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 7.1g | 5.1g | 6.7g | 5.0g | 6.8g | 5.9g | 7.3g | 5.7g | 7.1g | |


※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。