

(カロリー1600調整食) 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ぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ ★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・巻麩)			
	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	たんぱく質	13.2g	エネルギー	196kcal	たんぱく質	13.7g	エネルギー	216kcal	たんぱく質	12.7g	エネルギー	169kcal	たんぱく質	12.7g	エネルギー	152kcal	たんぱく質	6.7g
	脂質	11.8g	炭水化物	14.0g	脂質	8.8g	炭水化物	17.1g	脂質	13.2g	炭水化物	14.6g	脂質	5.4g	炭水化物	17.8g	脂質	6.2g	炭水化物	17.4g
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパゲッティ 食のソートスープ 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 サワラのごま焼 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・おつゆ麩)			
	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	たんぱく質	10.9g	エネルギー	217kcal	たんぱく質	15.0g	エネルギー	206kcal	たんぱく質	16.1g	エネルギー	200kcal	たんぱく質	11.5g	エネルギー	235kcal	たんぱく質	15.2g
	脂質	9.4g	炭水化物	18.9g	脂質	11.1g	炭水化物	12.8g	脂質	8.7g	炭水化物	14.1g	脂質	9.6g	炭水化物	18.0g	脂質	11.4g	炭水化物	18.3g
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 ひとくちがんと煮 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煮しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麩・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 人参クラッセ 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 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★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	たんぱく質	16.5g	エネルギー	202kcal	たんぱく質	10.2g	エネルギー	203kcal	たんぱく質	13.8g	エネルギー	237kcal	たんぱく質	16.8g	エネルギー	240kcal	たんぱく質	17.0g
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 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煮しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ煮しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ煮しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ煮しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★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	210kcal	たんぱく質	16.5g	エネルギー	202kcal	たんぱく質	10.2g	エネルギー	203kcal	たんぱく質	13.8g	エネルギー	237kcal	たんぱく質	16.8g	エネルギー	240kcal	たんぱく質	17.0g
	脂質	10.8g	炭水化物	11.4g	脂質	11.9g	炭水化物	15.4g	脂質	10.2g	炭水化物	13.9g	脂質	13.2g	炭水化物	14.6g	脂質	13.0g	炭水化物	11.9g
合計	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 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煮しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ煮しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ煮しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ煮しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★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	624kcal	たんぱく質	40.6g	エネルギー	615kcal	たんぱく質	38.9g	エネルギー	625kcal	たんぱく質	39.5g	エネルギー	606kcal	たんぱく質	41.0g	エネルギー	627kcal	たんぱく質	38.9g
	脂質	32.0g	炭水化物	44.3g	脂質	31.8g	炭水化物	45.3g	脂質	32.1g	炭水化物	42.6g	脂質	28.2g	炭水化物	50.4g	脂質	30.6g	炭水化物	47.6g
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 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煮しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ煮しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ煮しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ煮しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★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	831kcal	たんぱく質	46.7g	エネルギー	812kcal	たんぱく質	46.6g	エネルギー	826kcal	たんぱく質	46.9g	エネルギー	813kcal	たんぱく質	47.1g	エネルギー	824kcal	たんぱく質	46.6g
	脂質	39.1g	炭水化物	76.2g	脂質	38.8g	炭水化物	73.1g	脂質	39.1g	炭水化物	71.5g	脂質	35.3g	炭水化物	82.3g	脂質	37.6g	炭水化物	75.4g

※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

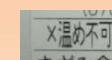


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。