

(カロリー1600調整食) 週間献立表

8月17日(月)				8月18日(火)				8月19日(水)				8月20日(木)				8月21日(金)				
朝食	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			卵乳麦	★ごはん150g			卵麦	★ごはん150g			卵麦	★ごはん150g			
	豚肉と野菜の生姜炒め			麦	肉団子と白菜の煮物			卵乳麦	白身魚のしんじょう			卵麦	厚焼玉子			卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味			
	白菜と麴の玉子とし			卵麦	油揚げと菜の花の煮物			麦	竹輪とインゲンの玉子とし			卵麦	ぜんまいとミンチの煮物			乳麦	和風ポトフ			
	煮生酢			麦	カリフラワーの甘酢漬け			卵麦	さつま芋のからしマヨ			卵麦	キャベツのピーナッツ和え			麦落	ナスのおろし和え			
	★味噌汁(若芽・白菜)				★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)				★味噌汁(豆腐・巻麴)			麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)			
	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット
	エネルギー	166kcal	422kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	202kcal	458kcal					
	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	7.2g	13.0g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.8g	10.9g					
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	13.8g					
	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	16.1g	71.0g					
ナトリウム	589mg	841mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	672mg	899mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	627mg	855mg						
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g						
昼食	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			乳麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			
	鶏肉のオニオンソース			麦	揚げ豆腐の南蛮づけ			麦	赤魚の幽庵焼			麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め			乳麦	ホッケの磯辺焼			
	塩ゆでアスパラ			卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物			麦	チンゲン菜ソテー			卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め			麦落	塩枝豆			
	竹輪の五色きんぴら			卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風			麦	蒸し鶏の炒め物			卵乳麦	えのきのおろし和え			麦	高野豆腐の洋風玉子とし			
	三色野菜ナムル			麦	★味噌汁(白菜・人参)				和風サラダ			卵	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			麦	菜の花のおひたし			
	★すまし汁(椎茸・豆腐)			麦					★味噌汁(豆腐・しめじ)								★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			
	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット
	エネルギー	200kcal	454kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	186kcal	446kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	エネルギー	216kcal	475kcal					
	たんぱく質	14.5g	19.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	14.5g	20.0g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	22.3g	27.5g					
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.6g	9.9g					
炭水化物	10.4g	64.8g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.4g	69.4g	炭水化物	17.3g	72.0g	炭水化物	11.0g	65.4g						
ナトリウム	799mg	947mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	758mg	985mg	ナトリウム	736mg	883mg	ナトリウム	760mg	925mg						
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g						
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g				
◎りんご150g				◎グレープフルーツ200g				◎オレンジ200g				◎りんご150g				◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			乳麦	★ごはん150g			
	まぐろカツ			麦	豚肉とキャベツの塩おかか			卵麦	照焼チキン			麦	フリの味噌焼			麦	クリーム煮込みハンバーグ			
	きのこソテー			乳麦	五色煮豆			卵麦	人参グラッセ			乳麦	人参のきんぴら			麦	鶏ミンチと小松菜の煮物			
	鶏肉と小松菜煮			麦	若芽と蒲鉾の和え物			麦	春雨とツナのピリ辛炒め			麦	豚肉と里芋のごま煮			麦	オクラの柚子胡椒和え			
	キャベツのあっさり昆布和え				★味噌汁(切干・なめこ)				菜の花としめじの和え物			麦	もずくの酢の物			麦	★味噌汁(巻麴・揚げ)			
	★味噌汁(揚げ・しめじ)								★味噌汁(若芽・キャベツ)				★味噌汁(若芽・揚げ)							
	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット
	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	エネルギー	265kcal	531kcal	エネルギー	199kcal	472kcal					
	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.3g	22.6g	たんぱく質	16.8g	22.7g	たんぱく質	11.2g	17.5g					
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	9.2g	10.9g					
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.6g	71.9g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	16.0g	71.8g						
ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	692mg	944mg	ナトリウム	698mg	949mg	ナトリウム	769mg	995mg						
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g						
合計	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット
	エネルギー	607kcal	1383kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	654kcal	1438kcal	エネルギー	649kcal	1438kcal	エネルギー	617kcal	1405kcal					
	たんぱく質	40.7g	56.9g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	39.0g	55.6g	たんぱく質	40.0g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.9g					
	脂質	31.2g	34.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	32.7g	36.1g	脂質	30.6g	34.0g	脂質	30.8g	34.6g					
	炭水化物	42.4g	206.7g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	49.6g	214.9g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	43.1g	208.2g					
	ナトリウム	2050mg	2676mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2122mg	2828mg	ナトリウム	1983mg	2608mg	ナトリウム	2156mg	2775mg					
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g						
合計(間食込)	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット
	エネルギー	814kcal	1590kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	853kcal	1637kcal	エネルギー	856kcal	1645kcal	エネルギー	818kcal	1606kcal					
	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	46.7g	63.3g					
	脂質	38.3g	41.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	39.7g	43.1g	脂質	37.7g	41.1g	脂質	37.8g	41.6g					
	炭水化物	74.3g	238.6g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	77.8g	243.1g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	72.0g	237.1g					
	ナトリウム	2124mg	2750mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2198mg	2904mg	ナトリウム	2057mg	2682mg	ナトリウム	2233mg	2852mg					
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g						

※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

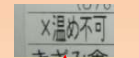


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。