

(カロリー1600調整食) 週間献立表

7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)				
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麴・揚げ)			★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 鶏肉のレモンベッパバー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			
	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	165kcal	438kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	エネルギー	153kcal	412kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	148kcal	408kcal	
	たんぱく質	9.8g	16.1g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.1g	
	脂質	7.2g	8.9g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	6.8g	8.1g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	6.6g	7.6g	
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	14.0g	68.5g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	12.9g	67.9g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g メンチカツ 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の塩麹炒め キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g フリのごま焼 人参グラッセ じゃがいもののり塩炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 もすくの酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			
	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	252kcal	508kcal	エネルギー	258kcal	513kcal	エネルギー	271kcal	537kcal	エネルギー	228kcal	487kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	
	たんぱく質	17.1g	22.2g	たんぱく質	14.5g	19.6g	たんぱく質	11.9g	17.7g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	15.8g	21.1g	
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	15.3g	16.1g	脂質	16.2g	17.8g	脂質	11.4g	12.7g	脂質	12.4g	13.1g	
	炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	16.3g	70.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	17.7g	71.7g	炭水化物	16.0g	71.2g	
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 麴とえのきのさっと煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・白菜)			◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麴・しめじ)			◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・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	205kcal	459kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	206kcal	467kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.0g	20.6g	たんぱく質	16.5g	21.9g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	16.0g	21.7g	
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	7.1g	8.1g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	14.2g	15.1g	
	炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	14.1g	70.2g	炭水化物	16.2g	71.3g	炭水化物	12.4g	68.1g	炭水化物	11.3g	67.4g	
合計	エ			エ			エ			エ			エ			
	たんぱく質		33.3g	59.8g	たんぱく質	41.1g	56.8g	たんぱく質	38.7g	55.2g	たんぱく質	40.6g	56.5g	たんぱく質	41.5g	57.9g
	脂質		30.2g	33.5g	脂質	30.9g	33.4g	脂質	30.1g	34.0g	脂質	32.2g	35.2g	脂質	33.2g	35.8g
	炭水化物		44.2g	209.3g	炭水化物	45.5g	210.2g	炭水化物	48.2g	212.7g	炭水化物	46.6g	211.0g	炭水化物	40.2g	206.5g
	ナトリウム		2218mg	2819mg	ナトリウム	2138mg	2739mg	ナトリウム	2117mg	2761mg	ナトリウム	2050mg	2669mg	ナトリウム	2098mg	2724mg
	食塩相当量		5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g
合計(間食込)	エ			エ			エ			エ			エ			
	たんぱく質		49.4g	65.9g	たんぱく質	48.8g	64.5g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	47.5g	63.4g	たんぱく質	47.6g	64.0g
	脂質		37.3g	40.6g	脂質	37.9g	40.4g	脂質	37.1g	41.0g	脂質	39.2g	42.2g	脂質	40.3g	42.9g
	炭水化物		76.1g	241.2g	炭水化物	73.3g	238.0g	炭水化物	76.4g	240.9g	炭水化物	75.5g	239.9g	炭水化物	72.1g	238.4g
	ナトリウム		2292mg	2893mg	ナトリウム	2214mg	2815mg	ナトリウム	2193mg	2837mg	ナトリウム	2124mg	2743mg	ナトリウム	2172mg	2798mg
	食塩相当量		5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	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

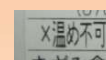


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。