



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)						
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
<b>朝食</b> ★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え ＊すまし汁(えのき・おつゆ)														
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
エネルギー	163kcal	419kcal	エネルギー	203kcal	467kcal	エネルギー	176kcal	435kcal	エネルギー	155kcal	410kcal	エネルギー	203kcal	459kcal
たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	10.2g	15.9g	たんぱく質	11.5g	16.7g	たんぱく質	11.0g	16.1g	たんぱく質	12.8g	18.0g
脂質	7.7g	8.4g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	2.8g	3.6g	脂質	9.0g	9.7g
炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	12.0g	68.1g	炭水化物	11.4g	65.6g	炭水化物	22.9g	77.6g	炭水化物	18.9g	73.8g
ナトリウム	675mg	822mg	ナトリウム	575mg	802mg	ナトリウム	520mg	685mg	ナトリウム	581mg	807mg	ナトリウム	718mg	865mg
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g
<b>昼食</b> ★ごはん150g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつま芋と豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ ＊味噌汁(白菜・ひじき)														
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
エネルギー	225kcal	480kcal	エネルギー	239kcal	493kcal	エネルギー	228kcal	488kcal	エネルギー	237kcal	499kcal	エネルギー	209kcal	469kcal
たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	14.2g	19.3g	たんぱく質	15.8g	21.2g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	10.5g	15.9g
脂質	8.9g	9.7g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	10.3g	11.3g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	11.5g	12.5g
炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	27.8g	82.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	15.8g	71.3g	炭水化物	15.6g	70.6g
ナトリウム	675mg	904mg	ナトリウム	953mg	1101mg	ナトリウム	756mg	1010mg	ナトリウム	774mg	1000mg	ナトリウム	640mg	887mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.3g
<b>間食</b> ◎牛乳180g ◎バナナ90g														
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
エネルギー	247kcal	513kcal	エネルギー	189kcal	446kcal	エネルギー	255kcal	528kcal	エネルギー	238kcal	500kcal	エネルギー	234kcal	489kcal
たんぱく質	17.9g	23.7g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	13.4g	19.7g	たんぱく質	13.6g	19.2g	たんぱく質	17.1g	22.1g
脂質	13.7g	15.3g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	12.5g	14.2g	脂質	13.6g	14.6g	脂質	11.8g	12.6g
炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	11.8g	66.6g	炭水化物	19.4g	75.2g	炭水化物	14.7g	69.9g	炭水化物	13.0g	67.6g
ナトリウム	867mg	1113mg	ナトリウム	635mg	864mg	ナトリウム	734mg	960mg	ナトリウム	689mg	919mg	ナトリウム	571mg	797mg
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.0g
<b>夕食</b> ★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物 ＊味噌汁(若芽・揚げ)														
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
エネルギー	635kcal	1412kcal	エネルギー	631kcal	1406kcal	エネルギー	659kcal	1451kcal	エネルギー	630kcal	1409kcal	エネルギー	646kcal	1417kcal
たんぱく質	43.2g	59.2g	たんぱく質	41.1g	57.1g	たんぱく質	40.7g	57.6g	たんぱく質	40.2g	56.5g	たんぱく質	40.4g	56.0g
脂質	30.3g	33.4g	脂質	29.2g	31.7g	脂質	31.8g	35.8g	脂質	28.7g	31.4g	脂質	32.3g	34.8g
炭水化物	46.3g	210.7g	炭水化物	51.6g	216.9g	炭水化物	47.7g	212.7g	炭水化物	53.4g	218.8g	炭水化物	47.5g	212.0g
ナトリウム	2217mg	2839mg	ナトリウム	2163mg	2767mg	ナトリウム	2010mg	2655mg	ナトリウム	2044mg	2726mg	ナトリウム	1929mg	2549mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.5g
<b>合計(間食込)</b> エネルギー 833kcal 1610kcal エネルギー 838kcal 1613kcal エネルギー 856kcal 1648kcal エネルギー 831kcal 1610kcal エネルギー 845kcal 1616kcal たんぱく質 50.1g 66.1g たんぱく質 47.2g 63.2g たんぱく質 48.4g 65.3g たんぱく質 47.6g 63.9g たんぱく質 48.3g 63.9g 脂質 37.3g 38.4g 脂質 36.3g 38.8g 脂質 38.8g 42.8g 脂質 35.7g 38.4g 脂質 39.3g 41.8g 炭水化物 75.2g 239.6g 炭水化物 83.5g 248.8g 炭水化物 75.5g 240.5g 炭水化物 82.3g 247.7g 炭水化物 75.7g 240.2g ナトリウム 2291mg 2913mg ナトリウム 2237mg 2841mg ナトリウム 2086mg 2731mg ナトリウム 2121mg 2803mg ナトリウム 2005mg 2625mg 食塩相当量 5.8g 7.4g 食塩相当量 5.7g 7.2g 食塩相当量 5.3g 6.9g 食塩相当量 5.4g 7.1g 食塩相当量 5.1g 6.7g														

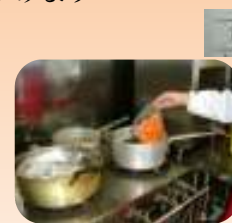
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

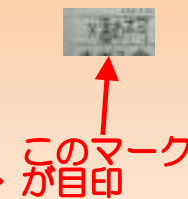


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。  
注) 味噌汁はつきません

### 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の事が出来ます。