



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

8月3日(月)			8月4日(火)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきと人参の甘露煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 牛肉と根菜の煮物 春菊のおひたし ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g オムレツイタリアンソース かぶのスープ煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 麩とえのきのさつと煮 なすのおひたし ★味噌汁(豆腐・しめじ)		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー		
朝食			朝食			朝食			朝食			朝食		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー	191kcal	448kcal	エネルギー	159kcal	423kcal	エネルギー	174kcal	441kcal	エネルギー	181kcal	448kcal	エネルギー	127kcal	387kcal
たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	8.7g	14.4g	たんぱく質	8.4g	14.2g	たんぱく質	12.1g	18.0g	たんぱく質	13.0g	18.5g
脂質	9.1g	9.9g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	10.4g	12.0g	脂質	7.5g	8.6g	脂質	4.0g	5.0g
炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	15.2g	71.3g	炭水化物	12.3g	67.3g	炭水化物	16.9g	72.8g	炭水化物	10.3g	65.4g
ナトリウム	687mg	934mg	ナトリウム	601mg	828mg	ナトリウム	654mg	881mg	ナトリウム	761mg	988mg	ナトリウム	485mg	712mg
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.2g	1.8g
★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 白身魚のムニエル 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのカナマヨネーズ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐のかに風あんかけ 五日春雨の酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g さわら白醤油焼 塩枝豆 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g 牛肉と厚揚げの煮物 野菜炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(巻麩・白菜)		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー		
昼食			昼食			昼食			昼食			昼食		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー	218kcal	473kcal	エネルギー	257kcal	516kcal	エネルギー	226kcal	488kcal	エネルギー	204kcal	472kcal	エネルギー	268kcal	531kcal
たんぱく質	14.2g	19.3g	たんぱく質	16.8g	22.0g	たんぱく質	11.4g	17.1g	たんぱく質	19.1g	25.0g	たんぱく質	10.1g	15.7g
脂質	11.6g	12.4g	脂質	14.9g	16.2g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	19.6g	20.5g
炭水化物	17.0g	71.7g	炭水化物	14.3g	68.7g	炭水化物	21.0g	76.8g	炭水化物	11.7g	67.0g	炭水化物	12.1g	67.9g
ナトリウム	720mg	946mg	ナトリウム	550mg	715mg	ナトリウム	732mg	958mg	ナトリウム	708mg	935mg	ナトリウム	885mg	1112mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.8g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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 ◎オレンジ200g		
★ごはん150g ホッケの照焼 きのこソテー 五色煮 ハムの和風サラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 手作りハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ 蒸し鶏と春雨の炒め物 野菜のごま和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ 豚肉と野菜の生姜炒め かろりのピーナツ味噌和え ★味噌汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 インゲンとえのきの炒め物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 天津飯(具) 白花豆煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(若芽・揚げ)		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー		
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー	211kcal	465kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	241kcal	501kcal	エネルギー	251kcal	506kcal	エネルギー	235kcal	501kcal
たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	18.9g	24.3g	たんぱく質	10.0g	15.0g	たんぱく質	16.0g	21.8g
脂質	12.2g	13.0g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	9.1g	10.1g	脂質	16.4g	17.2g	脂質	7.6g	9.2g
炭水化物	13.2g	67.4g	炭水化物	23.0g	77.9g	炭水化物	19.2g	74.2g	炭水化物	17.2g	71.8g	炭水化物	24.1g	79.0g
ナトリウム	784mg	932mg	ナトリウム	789mg	1018mg	ナトリウム	693mg	940mg	ナトリウム	652mg	878mg	ナトリウム	632mg	878mg
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g
合計			合計			合計			合計			合計		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー	620kcal	1386kcal	エネルギー	649kcal	1428kcal	エネルギー	641kcal	1430kcal	エネルギー	636kcal	1426kcal	エネルギー	630kcal	1419kcal
たんぱく質	41.8g	57.2g	たんぱく質	41.1g	57.1g	たんぱく質	38.7g	55.6g	たんぱく質	41.2g	58.0g	たんぱく質	39.1g	56.0g
脂質	32.9g	35.3g	脂質	31.5g	34.5g	脂質	30.0g	33.5g	脂質	32.5g	36.0g	脂質	31.2g	34.7g
炭水化物	43.1g	207.2g	炭水化物	52.5g	217.9g	炭水化物	52.5g	218.3g	炭水化物	45.8g	211.6g	炭水化物	46.5g	212.3g
ナトリウム	2191mg	2812mg	ナトリウム	1940mg	2561mg	ナトリウム	2079mg	2779mg	ナトリウム	2121mg	2801mg	ナトリウム	2002mg	2702mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.9g
合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
エネルギー	827kcal	1593kcal	エネルギー	847kcal	1626kcal	エネルギー	838kcal	1627kcal	エネルギー	837kcal	1627kcal	エネルギー	829kcal	1618kcal
たんぱく質	47.9g	63.3g	たんぱく質	48.0g	64.0g	たんぱく質	46.4g	63.3g	たんぱく質	48.6g	65.4g	たんぱく質	47.0g	63.9g
脂質	40.0g	42.4g	脂質	38.5g	41.5g	脂質	37.0g	40.5g	脂質	39.5g	43.0g	脂質	38.2g	41.7g
炭水化物	75.0g	239.1g	炭水化物	81.4g	246.8g	炭水化物	80.3g	246.1g	炭水化物	74.7g	240.5g	炭水化物	74.7g	240.5g
ナトリウム	2265mg	2886mg	ナトリウム	2014mg	2635mg	ナトリウム	2155mg	2855mg	ナトリウム	2198mg	2878mg	ナトリウム	2078mg	2778mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.3g	7.1g

## 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り付けます。

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。  
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、よりきれいに盛り付けが出来ます。

※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。