

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月26日(月)		5月27日(火)		5月28日(水)		5月29日(木)		5月30日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	白菜と厚揚げの中華そば煮	えび団子とかぶの煮物	コンニャクのおおき炒め	干草焼き	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	大豆とごぼうの煮物	厚焼玉子	豚挽き肉と切干大根の煮物	厚焼玉子					
	大根とひじきのうま煮	コンニャクのおおき炒め	大豆とトマトのマリネサラダ	蒸し鶏と春雨の炒め物	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	大豆とごぼうの煮物	厚焼玉子	豚挽き肉と切干大根の煮物	厚焼玉子					
	麩の玉子とし	えび団子とかぶの煮物	大豆とトマトのマリネサラダ	蒸し鶏と春雨の炒め物	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	大豆とごぼうの煮物	厚焼玉子	豚挽き肉と切干大根の煮物	厚焼玉子					
	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★すまし汁(鰯系玉子・若芽)	★すまし汁(鰯系玉子・若芽)	★すまし汁(鰯系玉子・若芽)	★すまし汁(鰯系玉子・若芽)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)					
	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	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	191kcal	450kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.1g	17.4g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	8.8g	10.1g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	17.1g	71.6g	炭水化物	16.0g	71.3g
	ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	531mg	721mg	ナトリウム	693mg	920mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.3g
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	こんがりハンバーグ	赤魚のカレー揚げ	鶏肉のごま焼き	鶏肉のごま焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鶏肉のごま焼き	鶏肉のごま焼き	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め					
	ケチャップ(小袋)	鶏肉のごま焼き	鶏肉のごま焼き	鶏肉のごま焼き	鶏肉のごま焼き	鶏肉のごま焼き	鶏肉のごま焼き	鶏肉のごま焼き	ひじきの具だくさん煮	ひじきの具だくさん煮					
	オクラのペペロンチーノ	鶏肉の青じそ南蛮	大根の柚香煮	大根の柚香煮	大根とベーコンの煮物	大根とベーコンの煮物	大根とベーコンの煮物	大根とベーコンの煮物	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え					
	ブロッコリーの煮物	菜の花の菜種和え	人参のおかかサラダ	人参のおかかサラダ	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)					
白菜のごま味噌和え	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)								
	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	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	268kcal	525kcal	エネルギー	232kcal	494kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	14.3g	20.0g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	13.7g	14.6g
	炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.5g	69.5g	炭水化物	13.9g	69.6g
	ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	802mg	1030mg	ナトリウム	644mg	870mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎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	麦	★ごはん150g	麦					
	ホッケの幽庵焼	肉井の具	肉井の具	肉井の具	肉井の具	肉井の具	肉井の具	肉井の具	肉井の具	肉井の具					
	人参グラッセ	人参のレモン煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮					
	鶏じゃが煮	高野豆腐と鶏肉の煮物	高野豆腐と鶏肉の煮物	高野豆腐と鶏肉の煮物	高野豆腐と鶏肉の煮物	高野豆腐と鶏肉の煮物	高野豆腐と鶏肉の煮物	高野豆腐と鶏肉の煮物	高野豆腐と鶏肉の煮物	高野豆腐と鶏肉の煮物					
	菜の花とツナの辛子和え	オクラとコーンのおろし和え	オクラとコーンのおろし和え	オクラとコーンのおろし和え	オクラとコーンのおろし和え	オクラとコーンのおろし和え	オクラとコーンのおろし和え	オクラとコーンのおろし和え	オクラとコーンのおろし和え	オクラとコーンのおろし和え					
★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)						
	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	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.3g	17.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	17.3g	73.1g	炭水化物	17.2g	72.1g
	ナトリウム	686mg	914mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	822mg	1048mg	ナトリウム	713mg	860mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g
合計	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	620kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	633kcal	1422kcal	エネルギー	627kcal	1413kcal
	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	40.2g	56.2g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	39.2g	55.8g	たんぱく質	39.0g	55.8g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	32.0g	35.8g	脂質	32.5g	35.7g
	炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	49.0g	212.8g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	48.9g	214.2g	炭水化物	47.1g	213.0g
	ナトリウム	2056mg	2700mg	ナトリウム	2206mg	2807mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2155mg	2799mg	ナトリウム	2050mg	2650mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	821kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	832kcal	1621kcal	エネルギー	828kcal	1614kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.6g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	46.4g	63.2g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	39.0g	42.8g	脂質	39.5g	42.7g
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	77.1g	242.4g	炭水化物	76.0g	241.9g
	ナトリウム	2130mg	2774mg	ナトリウム	2283mg	2884mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2231mg	2875mg	ナトリウム	2127mg	2727mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	6.9g

※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。

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物					
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	大根とツナの炒め物	ツナと大豆の炒め煮	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし					
	カリフラワーの甘酢漬	人参とコーンのツナマヨ和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	ベツのあさり昆布和え	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ					
	★味噌汁(若芽・巻麴)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(巻麴・しめじ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)					
	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	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	16.0g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	15.9g	70.1g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.4g	72.1g	炭水化物	15.2g	71.3g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	643mg	791mg	ナトリウム	689mg	915mg	ナトリウム	570mg	796mg	ナトリウム	743mg	970mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	ブリのごま焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	人参のきんぴら	塩ゆでアスパラ	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー					
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンパスタ	人参のきんぴら	和風ポトフ	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮					
	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)					
	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	248kcal	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	225kcal	482kcal	エネルギー	229kcal	488kcal	エネルギー	249kcal	505kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.8g	15.1g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	17.5g	22.7g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	11.5g	12.8g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	14.2g	68.4g	炭水化物	15.8g	70.7g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	624mg	876mg	ナトリウム	731mg	896mg	ナトリウム	710mg	857mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g					
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏肉の香草焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	マーボ豆腐	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん					
	人参グラッセ	ぜんまいとミンチの煮物	フロッコリー	大根とひじきのうま煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮					
	大根とごぼうの甘辛煮	法蓮草と切干のおひたし	インゲンの生姜炒め	三色野菜ナムル	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ					
	若芽としらすのおひたし	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・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	221kcal	475kcal	エネルギー	211kcal	475kcal	エネルギー	205kcal	461kcal	エネルギー	185kcal	445kcal			
	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	11.4g	16.5g	たんぱく質	14.4g	19.8g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	9.7g	10.7g
	炭水化物	10.3g	64.7g	炭水化物	15.2g	71.3g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	9.0g	64.0g
	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	747mg	974mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	841mg	1069mg	ナトリウム	641mg	868mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g
合計	エネルギー	634kcal	1406kcal	エネルギー	627kcal	1400kcal	エネルギー	650kcal	1434kcal	エネルギー	627kcal	1404kcal	エネルギー	619kcal	1399kcal
	たんぱく質	41.4g	57.3g	たんぱく質	39.5g	55.3g	たんぱく質	39.1g	55.6g	たんぱく質	41.6g	57.6g	たんぱく質	40.7g	57.0g
	脂質	31.0g	33.5g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	32.9g	36.3g	脂質	30.8g	33.8g	脂質	32.4g	35.0g
	炭水化物	45.3g	210.4g	炭水化物	48.1g	213.0g	炭水化物	49.0g	214.3g	炭水化物	46.4g	211.0g	炭水化物	40.0g	206.0g
	ナトリウム	2202mg	2828mg	ナトリウム	2174mg	2775mg	ナトリウム	2003mg	2709mg	ナトリウム	2142mg	2761mg	ナトリウム	2094mg	2695mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1613kcal	エネルギー	824kcal	1597kcal	エネルギー	851kcal	1635kcal	エネルギー	825kcal	1602kcal	エネルギー	826kcal	1606kcal
	たんぱく質	47.5g	63.4g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.5g	63.0g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	46.8g	63.1g
	脂質	38.1g	40.6g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	37.8g	40.8g	脂質	39.5g	42.1g
	炭水化物	77.2g	242.3g	炭水化物	75.9g	240.8g	炭水化物	77.9g	243.2g	炭水化物	75.3g	239.9g	炭水化物	71.9g	237.9g
	ナトリウム	2276mg	2902mg	ナトリウム	2250mg	2851mg	ナトリウム	2080mg	2786mg	ナトリウム	2216mg	2835mg	ナトリウム	2168mg	2769mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	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。



- 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。

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	ロールキャベツのスープ煮	鶏肉の青じそ南蛮	千草焼き	五色煮豆	高野豆腐と法蓮草の含め煮	中華つま煮	竹輪のソースマヨ	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	がんもどきの含め煮	麦					
	鶏肉の青じそ南蛮	マヨネーズ	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	高野豆腐と法蓮草の含め煮	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦					
	レンコンとフキの煮物	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	高野豆腐と法蓮草の含め煮	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦					
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	高野豆腐と法蓮草の含め煮	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦					
	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	165kcal	431kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	158kcal	414kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	7.6g	12.9g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	12.3g	67.5g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.7g	69.8g
ナトリウム	641mg	867mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	801mg	973mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	サワラの磯辺焼	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	白身魚のムニエル	★ごはん150g	鶏のごまタレ煮	★ごはん150g	豚肉ときのこのコンソメバター					
	人参のレモン煮	豆腐のあっさりカレー煮込み	鶏肉と野菜の中華炒め	鶏肉ピーマン炒め	タルタルソース(小袋)	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮					
	ナスのおろし和え	★味噌汁(大豆・巻麩)	鶏肉と野菜の中華炒め	鶏肉ピーマン炒め	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮					
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦	鶏肉と野菜の中華炒め	鶏肉ピーマン炒め	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮	鶏のたまごタレ煮					
	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	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	475kcal
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	18.3g	24.6g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	15.3g	21.3g
	脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	12.3g	14.0g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	17.2g	73.0g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	12.3g	67.4g
	ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	461mg	687mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	806mg	1035mg
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん150g	鶏肉としめじのケチャップ煮	★ごはん150g	ホッケのごま焼	★ごはん150g	鶏肉の塩こうじ焼	★ごはん150g	アジの幽庵焼	★ごはん150g	鶏肉とれんこんの照り煮					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	竹輪とインゲンの玉子とじ	ホッケのごま焼	インゲンソテー	鶏肉の塩こうじ焼	人参のきんぴら	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼					
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	ホッケのごま焼	インゲンソテー	鶏肉の塩こうじ焼	人参のきんぴら	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼					
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	ホッケのごま焼	インゲンソテー	鶏肉の塩こうじ焼	人参のきんぴら	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼					
	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	217kcal	471kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.9g	20.0g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	8.7g	9.5g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	8.3g	63.5g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	19.2g	73.7g
	ナトリウム	882mg	1030mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	708mg	938mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	658mg	831mg
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
合計	エネルギー	652kcal	1431kcal	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	618kcal	1409kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	41.2g	57.5g	たんぱく質	40.5g	57.7g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	31.8g	35.5g	脂質	30.2g	32.8g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	50.7g	214.3g	炭水化物	42.8g	208.6g	炭水化物	37.8g	204.0g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	45.2g	210.9g
	ナトリウム	2279mg	2843mg	ナトリウム	1994mg	2620mg	ナトリウム	1970mg	2598mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2193mg	2822mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	823kcal	1602kcal	エネルギー	815kcal	1606kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	813kcal	1599kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	48.2g	65.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.5g	63.3g
	脂質	38.8g	42.5g	脂質	37.3g	39.9g	脂質	39.8g	43.2g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	79.6g	243.2g	炭水化物	74.7g	240.5g	炭水化物	65.6g	231.8g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	73.0g	238.7g
	ナトリウム	2356mg	2920mg	ナトリウム	2068mg	2694mg	ナトリウム	2046mg	2674mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2269mg	2898mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	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。



- 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。