

(カロリー1600調整食) 週間献立表

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)				
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 豚肉と大根の煮物 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)				★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			
	卵乳麦 麦 麦 卵麦				卵 卵麦 麦				麦 乳麦落 卵麦 麦				麦 麦 麦				卵麦 卵麦 麦 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	153kcal	412kcal		エネルギー	157kcal	413kcal		エネルギー	140kcal	396kcal		エネルギー	184kcal	450kcal		エネルギー	161kcal	425kcal	
	たんぱく質	8.0g	13.3g		たんぱく質	12.1g	17.3g		たんぱく質	7.5g	12.8g		たんぱく質	8.7g	14.6g		たんぱく質	8.7g	14.3g	
	脂質	6.4g	7.7g		脂質	5.5g	6.3g		脂質	8.2g	8.9g		脂質	8.7g	10.3g		脂質	8.4g	9.3g	
	炭水化物	15.3g	69.8g		炭水化物	15.0g	70.0g		炭水化物	10.7g	65.9g		炭水化物	18.0g	72.9g		炭水化物	13.2g	69.3g	
	ナトリウム	659mg	849mg		ナトリウム	602mg	854mg		ナトリウム	674mg	846mg		ナトリウム	759mg	985mg		ナトリウム	732mg	959mg	
	食塩相当量	1.7g	2.2g		食塩相当量	1.5g	2.2g		食塩相当量	1.7g	2.2g		食塩相当量	1.9g	2.5g		食塩相当量	1.9g	2.4g	
	昼食	★ごはん150g サワラの蒸し煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麴・揚げ)				★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉ときこのコンソメバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		
麦 麦 乳麦 麦				麦か 麦 麦 麦				麦 卵麦 乳麦 麦				麦 麦 麦 麦				乳麦 乳麦 麦落 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		272kcal	526kcal		エネルギー	236kcal	492kcal		エネルギー	222kcal	495kcal		エネルギー	227kcal	481kcal		エネルギー	212kcal	479kcal	
たんぱく質		17.0g	22.0g		たんぱく質	14.8g	19.9g		たんぱく質	16.4g	22.7g		たんぱく質	12.5g	17.6g		たんぱく質	14.8g	20.6g	
脂質		15.4g	16.2g		脂質	11.4g	12.1g		脂質	9.6g	11.3g		脂質	12.0g	12.8g		脂質	11.9g	13.5g	
炭水化物		16.2g	70.2g		炭水化物	17.7g	72.4g		炭水化物	15.8g	71.6g		炭水化物	17.9g	72.3g		炭水化物	12.3g	67.3g	
ナトリウム		844mg	992mg		ナトリウム	848mg	995mg		ナトリウム	536mg	762mg		ナトリウム	715mg	863mg		ナトリウム	739mg	966mg	
食塩相当量		2.1g	2.5g		食塩相当量	2.2g	2.5g		食塩相当量	1.4g	1.9g		食塩相当量	1.8g	2.2g		食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎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 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麴)				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのビクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 切干大根としらすの煮物 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			
	麦 卵麦 麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦				麦 乳麦 卵乳麦か 麦				麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦				麦 麦 麦 麦 卵麦			
	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	200kcal	466kcal		エネルギー	229kcal	496kcal		エネルギー	259kcal	521kcal		エネルギー	236kcal	500kcal		エネルギー	252kcal	511kcal	
	たんぱく質	14.6g	20.4g		たんぱく質	14.2g	20.1g		たんぱく質	16.4g	22.0g		たんぱく質	17.9g	23.6g		たんぱく質	15.3g	20.4g	
	脂質	9.4g	11.0g		脂質	12.5g	13.6g		脂質	13.8g	14.8g		脂質	9.9g	10.8g		脂質	11.8g	13.1g	
	炭水化物	15.2g	70.1g		炭水化物	15.2g	71.1g		炭水化物	14.9g	70.1g		炭水化物	16.8g	72.9g		炭水化物	19.1g	73.1g	
	ナトリウム	772mg	998mg		ナトリウム	684mg	911mg		ナトリウム	692mg	922mg		ナトリウム	705mg	932mg		ナトリウム	742mg	907mg	
	食塩相当量	2.0g	2.5g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	1.8g	2.3g		食塩相当量	1.8g	2.4g		食塩相当量	1.9g	2.3g	
	合計	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		625kcal	1404kcal		エネルギー	622kcal	1401kcal		エネルギー	621kcal	1412kcal		エネルギー	647kcal	1431kcal		エネルギー	625kcal	1415kcal	
たんぱく質		39.6g	55.7g		たんぱく質	41.1g	57.3g		たんぱく質	40.3g	57.5g		たんぱく質	39.1g	55.8g		たんぱく質	38.8g	55.3g	
脂質		31.2g	34.9g		脂質	29.4g	32.0g		脂質	31.6g	35.0g		脂質	30.6g	33.9g		脂質	32.1g	35.9g	
炭水化物		46.7g	210.1g		炭水化物	47.9g	213.5g		炭水化物	41.4g	207.6g		炭水化物	52.7g	218.1g		炭水化物	44.6g	209.7g	
ナトリウム		2275mg	2839mg		ナトリウム	2134mg	2760mg		ナトリウム	1902mg	2530mg		ナトリウム	2179mg	2780mg		ナトリウム	2213mg	2832mg	
食塩相当量	5.8g	7.2g		食塩相当量	5.4g	7.0g		食塩相当量	4.9g	6.4g		食塩相当量	5.5g	7.1g		食塩相当量	5.7g	7.2g		
合計(間食込)	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	822kcal	1601kcal		エネルギー	829kcal	1608kcal		エネルギー	818kcal	1609kcal		エネルギー	848kcal	1632kcal		エネルギー	822kcal	1612kcal	
	たんぱく質	47.3g	63.4g		たんぱく質	47.2g	63.4g		たんぱく質	48.0g	65.2g		たんぱく質	46.5g	63.2g		たんぱく質	46.5g	63.0g	
	脂質	38.2g	41.9g		脂質	36.5g	39.1g		脂質	38.6g	42.0g		脂質	37.6g	40.9g		脂質	39.1g	42.9g	
	炭水化物	74.5g	237.9g		炭水化物	79.8g	245.4g		炭水化物	69.2g	235.4g		炭水化物	81.6g	247.0g		炭水化物	72.4g	237.5g	
	ナトリウム	2351mg	2915mg		ナトリウム	2208mg	2834mg		ナトリウム	1978mg	2606mg		ナトリウム	2256mg	2857mg		ナトリウム	2289mg	2908mg	
食塩相当量	6.0g	7.4g		食塩相当量	5.6g	7.2g		食塩相当量	5.1g	6.6g		食塩相当量	5.7g	7.3g		食塩相当量	5.9g	7.4g		

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	8月10日(月)				8月11日(火)				8月12日(水)				8月13日(木)				8月14日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中巻そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麴煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			
	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	210kcal	469kcal		エネルギー	196kcal	460kcal		エネルギー	216kcal	471kcal		エネルギー	169kcal	428kcal		エネルギー	152kcal	419kcal	
	たんぱく質	13.2g	18.5g		たんぱく質	13.7g	19.4g		たんぱく質	9.6g	14.5g		たんぱく質	12.7g	17.8g		たんぱく質	6.7g	12.6g	
	脂質	11.8g	13.1g		脂質	8.8g	9.7g		脂質	13.2g	14.0g		脂質	5.4g	6.7g		脂質	6.2g	7.3g	
	炭水化物	14.0g	68.5g		炭水化物	17.1g	73.2g		炭水化物	14.6g	68.8g		炭水化物	17.8g	71.8g		炭水化物	17.4g	73.3g	
	ナトリウム	658mg	848mg		ナトリウム	684mg	911mg		ナトリウム	665mg	891mg		ナトリウム	773mg	938mg		ナトリウム	488mg	715mg	
	食塩相当量	1.7g	2.2g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	2.0g	2.4g		食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め キャベツと人参の浅漬け ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのごま焼 ビーマンソテー 油揚げの玉子とし カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め ひじきと白菜の生姜和え ★すまし汁(若芽・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	204kcal	470kcal		エネルギー	217kcal	471kcal		エネルギー	206kcal	460kcal		エネルギー	200kcal	456kcal		エネルギー	235kcal	491kcal	
	たんぱく質	10.9g	16.8g		たんぱく質	15.0g	20.0g		たんぱく質	16.1g	21.3g		たんぱく質	11.5g	16.6g		たんぱく質	15.2g	20.5g	
	脂質	9.4g	11.0g		脂質	11.1g	11.9g		脂質	8.7g	9.5g		脂質	9.6g	10.4g		脂質	11.4g	12.1g	
	炭水化物	18.9g	73.8g		炭水化物	12.8g	66.8g		炭水化物	14.1g	68.6g		炭水化物	18.0g	72.9g		炭水化物	18.3g	73.5g	
	ナトリウム	736mg	962mg		ナトリウム	705mg	853mg		ナトリウム	791mg	964mg		ナトリウム	780mg	1008mg		ナトリウム	809mg	981mg	
	食塩相当量	1.9g	2.4g		食塩相当量	1.8g	2.2g		食塩相当量	2.0g	2.5g		食塩相当量	2.0g	2.6g		食塩相当量	2.1g	2.5g	
間食	◎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 ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・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	210kcal	472kcal		エネルギー	202kcal	464kcal		エネルギー	203kcal	471kcal		エネルギー	237kcal	504kcal		エネルギー	240kcal	506kcal	
	たんぱく質	16.5g	22.1g		たんぱく質	10.2g	15.9g		たんぱく質	13.8g	19.8g		たんぱく質	16.8g	22.6g		たんぱく質	17.0g	22.8g	
	脂質	10.8g	11.8g		脂質	11.9g	12.8g		脂質	10.2g	11.8g		脂質	13.2g	14.8g		脂質	13.0g	14.6g	
	炭水化物	11.4g	66.6g		炭水化物	15.4g	71.1g		炭水化物	13.9g	69.0g		炭水化物	14.6g	69.6g		炭水化物	11.9g	66.8g	
	ナトリウム	624mg	854mg		ナトリウム	828mg	1054mg		ナトリウム	673mg	902mg		ナトリウム	593mg	820mg		ナトリウム	633mg	859mg	
	食塩相当量	1.6g	2.2g		食塩相当量	2.1g	2.7g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	1.5g	2.1g		食塩相当量	1.6g	2.2g	
夕食	◎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 ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・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	210kcal	472kcal		エネルギー	202kcal	464kcal		エネルギー	203kcal	471kcal		エネルギー	237kcal	504kcal		エネルギー	240kcal	506kcal	
	たんぱく質	16.5g	22.1g		たんぱく質	10.2g	15.9g		たんぱく質	13.8g	19.8g		たんぱく質	16.8g	22.6g		たんぱく質	17.0g	22.8g	
	脂質	10.8g	11.8g		脂質	11.9g	12.8g		脂質	10.2g	11.8g		脂質	13.2g	14.8g		脂質	13.0g	14.6g	
	炭水化物	11.4g	66.6g		炭水化物	15.4g	71.1g		炭水化物	13.9g	69.0g		炭水化物	14.6g	69.6g		炭水化物	11.9g	66.8g	
	ナトリウム	624mg	854mg		ナトリウム	828mg	1054mg		ナトリウム	673mg	902mg		ナトリウム	593mg	820mg		ナトリウム	633mg	859mg	
	食塩相当量	1.6g	2.2g		食塩相当量	2.1g	2.7g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	1.5g	2.1g		食塩相当量	1.6g	2.2g	
合計	◎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 ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・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	624kcal	1411kcal		エネルギー	615kcal	1395kcal		エネルギー	625kcal	1402kcal		エネルギー	606kcal	1388kcal		エネルギー	627kcal	1416kcal	
	たんぱく質	40.6g	57.4g		たんぱく質	38.9g	55.3g		たんぱく質	39.5g	55.6g		たんぱく質	41.0g	57.0g		たんぱく質	38.9g	55.9g	
	脂質	32.0g	35.9g		脂質	31.8g	34.3g		脂質	32.1g	35.3g		脂質	28.2g	31.9g		脂質	30.6g	34.0g	
	炭水化物	44.3g	208.9g		炭水化物	45.3g	211.1g		炭水化物	42.6g	206.4g		炭水化物	50.4g	214.3g		炭水化物	47.6g	213.6g	
	ナトリウム	2018mg	2664mg		ナトリウム	2217mg	2818mg		ナトリウム	2129mg	2751mg		ナトリウム	2146mg	2766mg		ナトリウム	1930mg	2555mg	
	食塩相当量	5.2g	6.8g		食塩相当量	5.6g	7.2g		食塩相当量	5.4g	7.1g		食塩相当量	5.5g	7.1g		食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	◎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 ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・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	831kcal	1618kcal		エネルギー	812kcal	1592kcal		エネルギー	826kcal	1603kcal		エネルギー	813kcal	1595kcal		エネルギー	824kcal	1613kcal	
	たんぱく質	46.7g	63.5g		たんぱく質	46.6g	63.0g		たんぱく質	46.9g	63.0g		たんぱく質	47.1g	63.1g		たんぱく質	46.6g	63.6g	
	脂質	39.1g	43.0g		脂質	38.8g	41.4g		脂質	39.1g	42.3g		脂質	35.3g	39.0g		脂質	37.6g	41.0g	
	炭水化物	76.2g	240.8g		炭水化物	73.1g	238.9g		炭水化物	71.5g	235.3g		炭水化物	82.3g	246.2g		炭水化物	75.4g	241.4g	
	ナトリウム	2092mg	2738mg		ナトリウム	2293mg	2894mg		ナトリウム	2206mg	2834mg		ナトリウム	2220mg	2840mg		ナトリウム	2006mg	2631mg	
	食塩相当量	5.4g	7.0g		食塩相当量	5.8g	7.4g		食塩相当量	5.6g	7.3g		食塩相当量	5.7g	7.3g		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



(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 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と麩の玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)			麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ さつま芋のからしマヨ ★味噌汁(揚げ・白菜)			卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)			卵麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			卵乳麦 乳麦 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	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	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	エネルギー	202kcal	458kcal	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	たんぱく質	5.8g	10.9g	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	脂質	13.0g	13.8g	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	炭水化物	16.1g	71.0g	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	ナトリウム	627mg	855mg	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	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	★ごはん150g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)			麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)			麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)			麦 乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			乳麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			麦 卵乳麦 麦 卵麦	
	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	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
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	エネルギー	216kcal	475kcal	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	たんぱく質	22.3g	27.5g	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	脂質	8.6g	9.9g	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	炭水化物	11.0g	65.4g	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	ナトリウム	760mg	925mg	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	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
昼食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)			麦 卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			麦 乳麦 麦	★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(若芽・揚げ)			麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)			乳麦 乳麦 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	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	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	エネルギー	199kcal	472kcal	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	たんぱく質	11.2g	17.5g	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	脂質	9.2g	10.9g	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	炭水化物	16.0g	71.8g	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	ナトリウム	769mg	995mg	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	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g
	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				
	夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)			麦 卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			麦 乳麦 麦	★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(若芽・揚げ)			麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)			乳麦 乳麦 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	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	
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	エネルギー	199kcal	472kcal	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	たんぱく質	11.2g	17.5g	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	脂質	9.2g	10.9g	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	炭水化物	16.0g	71.8g	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	ナトリウム	769mg	995mg	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	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g
◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
合計		★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)			麦 卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			麦 乳麦 麦	★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(若芽・揚げ)			麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)			乳麦 乳麦 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	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	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	エネルギー	617kcal	1405kcal	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	たんぱく質	39.3g	55.9g	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	脂質	30.8g	34.6g	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	炭水化物	43.1g	208.2g	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	ナトリウム	2156mg	2775mg	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	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g
	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				
	合計(間食込)	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)			麦 卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			麦 乳麦 麦	★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(若芽・揚げ)			麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)			乳麦 乳麦 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	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	
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	エネルギー	818kcal	1606kcal	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	たんぱく質	46.7g	63.3g	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	脂質	37.8g	41.6g	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	炭水化物	72.0g	237.1g	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	ナトリウム	2233mg	2852mg	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	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g
◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					