



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

		6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)						
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン					
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 枝豆とかにかまの煮物 キャベツと煮し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦落 卵麦か 麦		★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のすき焼き 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 鶏肉とれんこんの炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 麦 卵麦か 麦	★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 卵乳麦 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					
		エネルギー	152kcal	412kcal	エネルギー	158kcal	431kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	172kcal	429kcal			
		たんぱく質	11.8g	17.2g	たんぱく質	11.7g	18.0g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	10.6g	16.0g	たんぱく質	11.8g	17.0g
		脂質	5.8g	6.8g	脂質	6.5g	8.2g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	7.0g	8.0g	脂質	8.5g	9.3g
	炭水化物	13.3g	68.3g	炭水化物	13.0g	68.8g	炭水化物	16.7g	71.8g	炭水化物	14.5g	69.6g	炭水化物	12.6g	67.4g	
	ナトリウム	685mg	939mg	ナトリウム	683mg	909mg	ナトリウム	595mg	762mg	ナトリウム	652mg	880mg	ナトリウム	688mg	917mg	
	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g プリの塩焼 金時豆煮 きのこの玉子とじ ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 卵乳麦 卵麦 麦		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ピーマンの味噌炒め 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g カレーの白ワイン蒸し ブロッコリー ジャガ芋の中華炒め ミックスマカロニサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	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	249kcal	505kcal	エネルギー	240kcal	499kcal	エネルギー	258kcal	520kcal	エネルギー	226kcal	485kcal	エネルギー	257kcal	517kcal
		たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	12.4g	17.6g	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	17.6g	22.8g	たんぱく質	13.7g	19.1g
		脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.9g	脂質	16.7g	17.6g	脂質	11.9g	13.2g	脂質	12.3g	13.3g
	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	11.6g	67.1g	炭水化物	11.9g	66.3g	炭水化物	19.3g	74.3g	
	ナトリウム	580mg	727mg	ナトリウム	770mg	955mg	ナトリウム	666mg	892mg	ナトリウム	793mg	958mg	ナトリウム	636mg	890mg	
	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 スナッペンとう 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 麦 麦落 麦	★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜と椎茸のおひたし 三色煮豆 ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 豚肉と卵白のトマト炒め スープキャベツ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 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					
		エネルギー	241kcal	503kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	226kcal	488kcal	エネルギー	262kcal	517kcal	エネルギー	227kcal	483kcal
		たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	17.5g	22.5g	たんぱく質	13.8g	19.4g	たんぱく質	12.3g	17.3g	たんぱく質	16.8g	22.0g
	脂質	14.0g	14.9g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	11.2g	11.9g	
	炭水化物	14.1g	69.8g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	24.6g	79.8g	炭水化物	19.0g	73.6g	炭水化物	14.2g	69.1g	
	ナトリウム	637mg	883mg	ナトリウム	600mg	828mg	ナトリウム	955mg	1185mg	ナトリウム	571mg	797mg	ナトリウム	884mg	1031mg	
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.6g	
夕食	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 スナッペンとう 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 麦 麦落 麦	★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜と椎茸のおひたし 三色煮豆 ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 豚肉と卵白のトマト炒め スープキャベツ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 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					
		エネルギー	241kcal	503kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	226kcal	488kcal	エネルギー	262kcal	517kcal	エネルギー	227kcal	483kcal
		たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	17.5g	22.5g	たんぱく質	13.8g	19.4g	たんぱく質	12.3g	17.3g	たんぱく質	16.8g	22.0g
		脂質	14.0g	14.9g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	11.2g	11.9g
	炭水化物	14.1g	69.8g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	24.6g	79.8g	炭水化物	19.0g	73.6g	炭水化物	14.2g	69.1g	
	ナトリウム	637mg	883mg	ナトリウム	600mg	828mg	ナトリウム	955mg	1185mg	ナトリウム	571mg	797mg	ナトリウム	884mg	1031mg	
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.6g	
合計(間食込)	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 枝豆とかにかまの煮物 キャベツと煮し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦落 卵麦か 麦		★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のすき焼き 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 鶏肉とれんこんの炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 麦 卵麦か 麦	★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 卵乳麦 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					
		エネルギー	849kcal	1627kcal	エネルギー	836kcal	1625kcal	エネルギー	861kcal	1641kcal	エネルギー	851kcal	1626kcal	エネルギー	853kcal	1626kcal
		たんぱく質	47.8g	64.0g	たんぱく質	49.0g	65.5g	たんぱく質	47.7g	64.1g	たんぱく質	47.9g	63.5g	たんぱく質	50.0g	65.8g
		脂質	40.3g	42.9g	脂質	35.8g	39.6g	脂質	40.1g	42.7g	脂質	39.9g	43.0g	脂質	39.0g	41.5g
	炭水化物	76.1g	241.7g	炭水化物	76.9g	242.1g	炭水化物	81.1g	246.9g	炭水化物	74.3g	238.4g	炭水化物	73.9g	238.6g	
	ナトリウム	1976mg	2623mg	ナトリウム	2130mg	2769mg	ナトリウム	2292mg	2915mg	ナトリウム	2093mg	2712mg	ナトリウム	2284mg	2914mg	
	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

※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

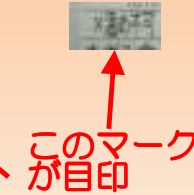


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り付けが出来ます。