



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19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						
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き コーンと挽肉の炒め物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 大豆と椎茸の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮ひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦 卵麦 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	159kcal	432kcal	エネルギー	161kcal	423kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	412kcal	エネルギー	187kcal	441kcal
		たんぱく質	11.1g	17.4g	たんぱく質	10.8g	16.4g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	10.7g	16.1g	たんぱく質	11.9g	17.0g
		脂質	6.4g	8.1g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	5.2g	6.2g	脂質	6.9g	7.7g
	炭水化物	14.9g	70.7g	炭水化物	16.7g	71.9g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	19.1g	73.5g	
	ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	613mg	843mg	ナトリウム	577mg	824mg	ナトリウム	590mg	844mg	ナトリウム	667mg	815mg	
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 鶏と蓮根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g カレイの煮付 スナッペンとう 鶏肉と野菜の中華炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦落 卵乳麦	★ごはん150g カジキのアラ煮 大根とひじきのうま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦 麦 乳麦落	★ごはん150g ホイコーロー 人参しりしり インゲンのごま和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦落 麦 麦	★ごはん150g 鮭のごま焼 アスパラ キャベツの土佐煮 コーンサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 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	254kcal	510kcal	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	235kcal	495kcal	エネルギー	252kcal	509kcal	エネルギー	205kcal	467kcal
		たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	15.4g	21.2g	たんぱく質	18.6g	24.1g	たんぱく質	15.5g	20.7g	たんぱく質	14.8g	20.4g
		脂質	12.7g	13.4g	脂質	12.2g	13.8g	脂質	7.8g	8.8g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	10.4g	11.3g
	炭水化物	24.9g	80.0g	炭水化物	10.3g	65.2g	炭水化物	22.5g	77.6g	炭水化物	16.8g	72.0g	炭水化物	12.6g	68.3g	
	ナトリウム	809mg	976mg	ナトリウム	726mg	952mg	ナトリウム	848mg	1075mg	ナトリウム	787mg	1034mg	ナトリウム	611mg	857mg	
	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g							
	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉のカレー煮 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ポークジンジャー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 炊き合せ 人参の炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の照焼 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 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	230kcal	487kcal	エネルギー	230kcal	492kcal	エネルギー	252kcal	511kcal	エネルギー	234kcal	496kcal	エネルギー	251kcal	508kcal
		たんぱく質	18.2g	23.2g	たんぱく質	14.7g	20.4g	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	12.0g	12.8g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	14.8g	16.1g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	13.2g	14.0g	
	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	21.5g	77.3g	炭水化物	19.4g	73.8g	炭水化物	11.0g	66.5g	炭水化物	17.2g	72.2g	
	ナトリウム	757mg	985mg	ナトリウム	773mg	999mg	ナトリウム	683mg	848mg	ナトリウム	739mg	965mg	ナトリウム	774mg	1002mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
夕食	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉のカレー煮 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ポークジンジャー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 炊き合せ 人参の炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の照焼 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 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	230kcal	487kcal	エネルギー	230kcal	492kcal	エネルギー	252kcal	511kcal	エネルギー	234kcal	496kcal	エネルギー	251kcal	508kcal
		たんぱく質	18.2g	23.2g	たんぱく質	14.7g	20.4g	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	16.0g	21.0g
		脂質	12.0g	12.8g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	14.8g	16.1g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	13.2g	14.0g
	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	21.5g	77.3g	炭水化物	19.4g	73.8g	炭水化物	11.0g	66.5g	炭水化物	17.2g	72.2g	
	ナトリウム	757mg	985mg	ナトリウム	773mg	999mg	ナトリウム	683mg	848mg	ナトリウム	739mg	965mg	ナトリウム	774mg	1002mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	エネルギー	643kcal	1429kcal	エネルギー	605kcal	1395kcal	エネルギー	659kcal	1434kcal	エネルギー	638kcal	1417kcal	エネルギー	643kcal	1416kcal	
	たんぱく質	39.0g	55.5g	たんぱく質	40.9g	58.0g	たんぱく質	40.6g	56.4g	たんぱく質	40.1g	56.3g	たんぱく質	42.7g	58.4g	
	脂質	31.1g	34.3g	脂質	28.9g	32.4g	脂質	30.3g	33.4g	脂質	33.3g	36.0g	脂質	30.5g	33.0g	
	炭水化物	52.3g	218.2g	炭水化物	48.5g	214.4g	炭水化物	55.7g	220.1g	炭水化物	44.6g	210.3g	炭水化物	48.9g	214.0g	
	ナトリウム	2202mg	2823mg	ナトリウム	2112mg	2794mg	ナトリウム	2108mg	2747mg	ナトリウム	2116mg	2843mg	ナトリウム	2052mg	2674mg	
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1628kcal	エネルギー	812kcal	1602kcal	エネルギー	858kcal	1633kcal	エネルギー	839kcal	1618kcal	エネルギー	850kcal	1623kcal	
	たんぱく質	46.9g	63.4g	たんぱく質	47.0g	64.1g	たんぱく質	48.5g	64.3g	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	48.8g	64.5g	
	脂質	38.1g	41.3g	脂質	36.0g	39.5g	脂質	37.3g	40.4g	脂質	40.3g	43.0g	脂質	37.6g	40.1g	
	炭水化物	80.5g	246.4g	炭水化物	80.4g	246.3g	炭水化物	83.9g	248.3g	炭水化物	73.5g	239.2g	炭水化物	80.8g	245.9g	
	ナトリウム	2278mg	2899mg	ナトリウム	2186mg	2868mg	ナトリウム	2184mg	2823mg	ナトリウム	2193mg	2920mg	ナトリウム	2126mg	2748mg	
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

※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。

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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。