



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3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
★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生姜バター風味 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし かつおのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 乳麦落	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 人参しりしり 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ)	乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	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 203kcal	462kcal	エネルギー 159kcal	419kcal	エネルギー 163kcal	436kcal	エネルギー 161kcal	417kcal	エネルギー 162kcal	418kcal
たんぱく質 11.5g	16.7g	たんぱく質 14.2g	19.6g	たんぱく質 11.6g	17.9g	たんぱく質 10.4g	15.6g	たんぱく質 8.5g	13.6g
脂質 9.4g	10.7g	脂質 6.0g	7.0g	脂質 6.9g	8.6g	脂質 6.8g	7.5g	脂質 6.6g	7.4g
炭水化物 18.5g	72.9g	炭水化物 13.2g	68.2g	炭水化物 15.5g	71.3g	炭水化物 13.2g	68.3g	炭水化物 17.1g	72.0g
ナトリウム 710mg	895mg	ナトリウム 545mg	799mg	ナトリウム 672mg	898mg	ナトリウム 675mg	842mg	ナトリウム 524mg	753mg
食塩相当量 1.8g	2.3g	食塩相当量 1.4g	2.0g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.3g	1.9g
★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とじ さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 炊き合せ 炒り豆腐 五色煮 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 豚焼き肉と切干大根の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め きくらげの甘酢和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 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 243kcal	507kcal	エネルギー 211kcal	467kcal	エネルギー 210kcal	467kcal	エネルギー 233kcal	488kcal	エネルギー 209kcal	476kcal
たんぱく質 15.2g	20.9g	たんぱく質 13.4g	18.5g	たんぱく質 13.5g	18.7g	たんぱく質 14.8g	19.9g	たんぱく質 15.6g	21.5g
脂質 12.2g	13.1g	脂質 10.6g	11.4g	脂質 11.3g	12.1g	脂質 12.6g	13.4g	脂質 8.9g	10.0g
炭水化物 18.8g	74.9g	炭水化物 15.3g	70.2g	炭水化物 12.6g	67.8g	炭水化物 15.1g	69.8g	炭水化物 18.7g	74.6g
ナトリウム 739mg	966mg	ナトリウム 807mg	1054mg	ナトリウム 697mg	944mg	ナトリウム 660mg	886mg	ナトリウム 719mg	946mg
食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 2.1g	2.7g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.8g	2.4g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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	
★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)	卵 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレーのスパイス揚 スナッペンえんどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ソース丼の具 ブロッコリーの煮物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 卵麦 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 213kcal	470kcal	エネルギー 251kcal	510kcal	エネルギー 248kcal	507kcal	エネルギー 244kcal	506kcal	エネルギー 252kcal	511kcal
たんぱく質 13.2g	18.4g	たんぱく質 16.7g	21.9g	たんぱく質 15.1g	20.3g	たんぱく質 15.8g	21.4g	たんぱく質 15.6g	20.8g
脂質 9.9g	10.7g	脂質 12.3g	13.6g	脂質 10.9g	14.2g	脂質 10.9g	11.8g	脂質 14.9g	16.2g
炭水化物 17.1g	71.9g	炭水化物 19.6g	74.0g	炭水化物 17.1g	71.3g	炭水化物 21.5g	77.0g	炭水化物 13.7g	68.1g
ナトリウム 688mg	917mg	ナトリウム 829mg	994mg	ナトリウム 805mg	970mg	ナトリウム 723mg	949mg	ナトリウム 780mg	965mg
食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 2.1g	2.5g	食塩相当量 2.0g	2.5g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 2.0g	2.5g
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 659kcal	1439kcal	エネルギー 621kcal	1396kcal	エネルギー 621kcal	1410kcal	エネルギー 638kcal	1411kcal	エネルギー 623kcal	1405kcal
たんぱく質 39.9g	56.0g	たんぱく質 44.3g	60.0g	たんぱく質 40.2g	56.9g	たんぱく質 41.0g	56.9g	たんぱく質 39.7g	55.9g
脂質 31.5g	34.5g	脂質 28.9g	32.0g	脂質 31.1g	34.9g	脂質 30.3g	32.7g	脂質 30.4g	33.6g
炭水化物 54.4g	219.7g	炭水化物 48.1g	212.4g	炭水化物 45.2g	210.4g	炭水化物 49.8g	215.1g	炭水化物 49.5g	214.7g
ナトリウム 2137mg	2778mg	ナトリウム 2181mg	2847mg	ナトリウム 2174mg	2812mg	ナトリウム 2058mg	2677mg	ナトリウム 2023mg	2664mg
食塩相当量 5.4g	7.1g	食塩相当量 5.5g	7.2g	食塩相当量 5.5g	7.2g	食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 5.1g	6.8g
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 856kcal	1636kcal	エネルギー 828kcal	1603kcal	エネルギー 822kcal	1611kcal	エネルギー 837kcal	1610kcal	エネルギー 824kcal	1606kcal
たんぱく質 47.6g	63.7g	たんぱく質 50.4g	66.1g	たんぱく質 47.6g	64.3g	たんぱく質 48.9g	64.8g	たんぱく質 47.1g	63.3g
脂質 38.5g	41.5g	脂質 36.0g	39.1g	脂質 38.1g	41.9g	脂質 37.3g	39.7g	脂質 37.4g	40.6g
炭水化物 82.2g	247.5g	炭水化物 80.0g	244.3g	炭水化物 74.1g	239.3g	炭水化物 78.0g	243.3g	炭水化物 78.4g	243.6g
ナトリウム 2213mg	2854mg	ナトリウム 2255mg	2921mg	ナトリウム 2251mg	2889mg	ナトリウム 2134mg	2753mg	ナトリウム 2100mg	2741mg
食塩相当量 5.6g	7.3g	食塩相当量 5.7g	7.4g	食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.4g	7.0g	食塩相当量 5.3g	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。

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。