



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10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 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 厚焼玉子 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜と大豆のカレー煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g オムレツ ホホワイトソース 和風ポトフ 油揚げと菜の花の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)						
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	151kcal	417kcal	エネルギー	183kcal	442kcal	エネルギー	166kcal	420kcal	エネルギー	171kcal	426kcal	エネルギー	195kcal	449kcal
たんぱく質	7.3g	13.2g	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	9.6g	14.7g	たんぱく質	7.0g	12.0g	たんぱく質	10.3g	15.4g
脂質	7.7g	9.3g	脂質	9.5g	10.8g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	8.6g	9.4g
炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	14.4g	68.6g	炭水化物	16.0g	70.4g	炭水化物	14.7g	69.3g	炭水化物	19.1g	73.3g
ナトリウム	551mg	777mg	ナトリウム	582mg	747mg	ナトリウム	651mg	799mg	ナトリウム	561mg	787mg	ナトリウム	703mg	851mg
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g
★ごはん150g 鶏肉のマーレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g カジキのアラ煮 鶏肉と野菜の中華炒め 春雨のピーナツ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め マリネサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g アジのごま醤油焼 ピーマンソテー 鶏肉とれんこんの炒め煮 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g タンダーリーチキン キャベツソテー 四色豆腐 オクラとももほろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)						
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	246kcal	500kcal	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	242kcal	498kcal	エネルギー	216kcal	480kcal	エネルギー	225kcal	482kcal
たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.9g	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	18.2g	23.9g	たんぱく質	15.1g	20.3g
脂質	13.0g	13.8g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	11.1g	11.9g
炭水化物	15.8g	70.2g	炭水化物	25.3g	80.2g	炭水化物	12.1g	67.0g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	16.2g	71.0g
ナトリウム	569mg	737mg	ナトリウム	869mg	1095mg	ナトリウム	852mg	1099mg	ナトリウム	910mg	1137mg	ナトリウム	759mg	988mg
食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g
◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
★ごはん150g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜のピーナツ和え ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g チキンのおろしトマトソース カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 インゲンのごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ コーンと挽肉の炒め物 えのきのきんぴら ★味噌汁(白菜・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	241kcal	504kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	209kcal	482kcal	エネルギー	247kcal	503kcal	エネルギー	224kcal	480kcal
たんぱく質	19.6g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	14.7g	21.0g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	17.0g	22.1g
脂質	12.0g	11.2g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	7.5g	9.2g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	10.5g	11.3g
炭水化物	12.8g	68.6g	炭水化物	13.7g	68.9g	炭水化物	20.0g	75.8g	炭水化物	17.9g	73.0g	炭水化物	15.1g	70.0g
ナトリウム	924mg	1151mg	ナトリウム	703mg	950mg	ナトリウム	647mg	873mg	ナトリウム	750mg	917mg	ナトリウム	746mg	973mg
食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
エネルギー	638kcal	1421kcal	エネルギー	637kcal	1419kcal	エネルギー	617kcal	1400kcal	エネルギー	634kcal	1409kcal	エネルギー	644kcal	1411kcal
たんぱく質	42.6g	59.2g	たんぱく質	41.3g	57.5g	たんぱく質	40.3g	56.8g	たんぱく質	41.9g	57.8g	たんぱく質	42.4g	57.8g
脂質	32.7g	36.0g	脂質	28.8g	32.5g	脂質	28.3g	31.6g	脂質	30.4g	32.8g	脂質	30.2g	32.6g
炭水化物	42.1g	207.3g	炭水化物	53.4g	217.7g	炭水化物	48.1g	213.2g	炭水化物	49.3g	215.1g	炭水化物	50.4g	214.3g
ナトリウム	2044mg	2665mg	ナトリウム	2154mg	2792mg	ナトリウム	2215mg	2771mg	ナトリウム	2221mg	2841mg	ナトリウム	2208mg	2812mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g
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	836kcal	1619kcal	エネルギー	834kcal	1616kcal	エネルギー	818kcal	1601kcal	エネルギー	833kcal	1608kcal	エネルギー	851kcal	1618kcal
たんぱく質	49.5g	66.1g	たんぱく質	49.0g	65.2g	たんぱく質	47.7g	64.2g	たんぱく質	49.8g	65.7g	たんぱく質	48.5g	63.9g
脂質	39.7g	43.0g	脂質	35.8g	39.5g	脂質	35.3g	38.6g	脂質	37.4g	39.8g	脂質	37.3g	39.7g
炭水化物	71.0g	236.2g	炭水化物	81.2g	245.5g	炭水化物	77.0g	242.1g	炭水化物	77.5g	243.3g	炭水化物	82.3g	246.2g
ナトリウム	2118mg	2739mg	ナトリウム	2230mg	2868mg	ナトリウム	2227mg	2848mg	ナトリウム	2297mg	2917mg	ナトリウム	2282mg	2886mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	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。