



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17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 白菜と厚揚げの中華そば煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 落麦 卵麦 麦	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め ひじきの五目煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 白花豆煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(若芽・巻麩)	卵麦 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 183kcal	445kcal	エネルギー 152kcal	411kcal	エネルギー 169kcal	437kcal	エネルギー 170kcal	425kcal	エネルギー 169kcal	431kcal
たんぱく質 7.5g	13.1g	たんぱく質 11.0g	16.2g	たんぱく質 10.7g	16.7g	たんぱく質 9.8g	14.8g	たんぱく質 9.2g	14.8g
脂質 9.9g	10.8g	脂質 5.5g	6.8g	脂質 7.7g	9.3g	脂質 9.8g	10.6g	脂質 5.4g	6.3g
炭水化物 16.5g	72.2g	炭水化物 15.8g	70.0g	炭水化物 14.2g	69.3g	炭水化物 11.2g	65.8g	炭水化物 22.6g	78.3g
ナトリウム 481mg	727mg	ナトリウム 685mg	850mg	ナトリウム 746mg	975mg	ナトリウム 614mg	840mg	ナトリウム 597mg	843mg
食塩相当量 1.2g	1.8g	食塩相当量 1.7g	2.2g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.1g	食塩相当量 1.5g	2.1g
★ごはん150g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦落 麦 麦落 麦落	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦 乳麦 麦 卵麦か 卵麦	★ごはん150g さわら白醤油焼 スナップえんどう 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 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 251kcal	505kcal	エネルギー 247kcal	513kcal	エネルギー 261kcal	517kcal	エネルギー 217kcal	476kcal	エネルギー 222kcal	489kcal
たんぱく質 16.7g	21.8g	たんぱく質 13.2g	19.0g	たんぱく質 17.5g	22.6g	たんぱく質 14.0g	19.2g	たんぱく質 18.4g	24.2g
脂質 10.3g	11.1g	脂質 12.1g	13.7g	脂質 12.9g	13.7g	脂質 8.2g	9.5g	脂質 11.2g	12.8g
炭水化物 20.2g	74.6g	炭水化物 21.0g	75.9g	炭水化物 16.1g	71.0g	炭水化物 21.0g	75.4g	炭水化物 10.9g	65.9g
ナトリウム 682mg	830mg	ナトリウム 657mg	903mg	ナトリウム 591mg	818mg	ナトリウム 763mg	948mg	ナトリウム 669mg	896mg
食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.9g	2.4g	食塩相当量 1.7g	2.3g
◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん150g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g カレイのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 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
エネルギー 229kcal	486kcal	エネルギー 243kcal	510kcal	エネルギー 210kcal	474kcal	エネルギー 251kcal	511kcal	エネルギー 245kcal	505kcal
たんぱく質 18.9g	23.9g	たんぱく質 17.2g	23.1g	たんぱく質 15.9g	21.6g	たんぱく質 16.8g	22.3g	たんぱく質 16.2g	21.6g
脂質 8.0g	8.8g	脂質 13.4g	14.5g	脂質 9.2g	10.1g	脂質 12.0g	13.0g	脂質 13.4g	14.4g
炭水化物 21.1g	76.1g	炭水化物 13.8g	69.7g	炭水化物 17.6g	73.7g	炭水化物 21.6g	76.7g	炭水化物 12.4g	67.4g
ナトリウム 923mg	1151mg	ナトリウム 835mg	1062mg	ナトリウム 804mg	1031mg	ナトリウム 805mg	1032mg	ナトリウム 678mg	932mg
食塩相当量 2.3g	2.9g	食塩相当量 2.1g	2.7g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 1.7g	2.4g
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 663kcal	1436kcal	エネルギー 642kcal	1434kcal	エネルギー 640kcal	1428kcal	エネルギー 638kcal	1412kcal	エネルギー 636kcal	1425kcal
たんぱく質 43.1g	58.8g	たんぱく質 41.4g	58.3g	たんぱく質 44.1g	60.9g	たんぱく質 40.6g	56.3g	たんぱく質 43.8g	60.6g
脂質 28.2g	30.7g	脂質 31.0g	35.0g	脂質 29.8g	33.1g	脂質 30.0g	33.1g	脂質 30.0g	33.5g
炭水化物 57.8g	222.9g	炭水化物 50.6g	215.6g	炭水化物 47.9g	214.0g	炭水化物 53.8g	217.9g	炭水化物 45.9g	211.6g
ナトリウム 2086mg	2708mg	ナトリウム 2177mg	2815mg	ナトリウム 2141mg	2824mg	ナトリウム 2182mg	2820mg	ナトリウム 1944mg	2671mg
食塩相当量 5.3g	6.9g	食塩相当量 5.5g	7.2g	食塩相当量 5.4g	7.2g	食塩相当量 5.5g	7.2g	食塩相当量 4.9g	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 860kcal	1633kcal	エネルギー 841kcal	1633kcal	エネルギー 847kcal	1635kcal	エネルギー 837kcal	1611kcal	エネルギー 837kcal	1626kcal
たんぱく質 50.8g	66.5g	たんぱく質 49.3g	66.2g	たんぱく質 50.2g	67.0g	たんぱく質 48.5g	64.2g	たんぱく質 51.2g	68.0g
脂質 35.2g	37.7g	脂質 38.0g	42.0g	脂質 36.9g	40.2g	脂質 37.0g	40.1g	脂質 37.0g	40.5g
炭水化物 85.6g	250.7g	炭水化物 78.8g	243.8g	炭水化物 79.8g	245.9g	炭水化物 82.0g	246.1g	炭水化物 74.8g	240.5g
ナトリウム 2162mg	2784mg	ナトリウム 2253mg	2891mg	ナトリウム 2215mg	2898mg	ナトリウム 2258mg	2896mg	ナトリウム 2021mg	2748mg
食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.7g	7.4g	食塩相当量 5.6g	7.4g	食塩相当量 5.7g	7.4g	食塩相当量 5.1g	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。

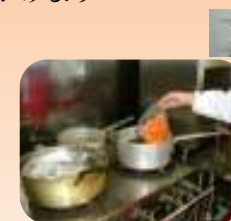
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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の事が出来ます。