



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

|         | 7月20日(月)   |         | 7月21日(火)  |         | 7月22日(水)   |          | 7月23日(木)   |         | 7月24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<br>白菜とがんもの煮物<br>人参しりしり<br>野菜のごま和え<br>★すまし汁(錦糸玉子・えのき)      | 麦乳麦卵    | ★ごはん150g<br>鶏肉とジャガ芋の煮湯<br>白菜と豚肉の煮びたし<br>ツナあっさり煮<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)                                 | 麦乳麦     | ★ごはん150g<br>キヌサヤとツナの卵炒め<br>ぜんまい煮<br>菜の花とひじきのごま和え<br>★すまし汁(えのき・おつゆ)             | 卵乳麦      | ★ごはん150g<br>豚肉とふきの炒め煮<br>コーンと挽肉の炒め物<br>五日春雨の酢の物<br>★すまし汁(豆腐・えのき)   | 麦乳麦卵    | ★ごはん150g<br>高野豆腐の洋風玉子とじ<br>切干と挽肉のオニオン炒め<br>キャベツとインゲンのソテー<br>★味噌汁(揚げ・しめじ)         | 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  | 156kcal | 415kcal   | エネルギー   | 186kcal  | 454kcal  | エネルギー  | 176kcal | 430kcal  | エネルギー   | 160kcal | 426kcal  |
|         | たんぱく質  | 8.8g    | 14.0g   | たんぱく質   | 7.8g   | 13.8g    | たんぱく質  | 10.3g   | 15.5g  | たんぱく質   | 12.4g   | 18.3g    |
|         | 脂質   | 8.1g    | 9.4g  | 脂質      | 9.1g   | 10.7g    | 脂質   | 8.6g    | 9.3g   | 脂質      | 6.2g    | 7.0g     |
| 炭水化物    | 13.0g  | 67.2g   | 炭水化物  | 17.5g   | 72.6g  | 炭水化物     | 19.6g  | 73.8g   | 炭水化物   | 7.0g    | 62.0g   |          |
| ナトリウム   | 713mg  | 878mg   | ナトリウム   | 490mg   | 719mg  | ナトリウム    | 662mg  | 809mg   | ナトリウム  | 671mg   | 819mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.8g   | 2.2g    | 食塩相当量   | 1.2g    | 1.8g   | 食塩相当量    | 1.7g   | 2.1g    | 食塩相当量  | 1.5g    | 2.1g    |          |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>鶏のごまタレ煮<br>チンゲン菜ソテー<br>ごぼう大豆<br>野菜の三杯酢<br>★味噌汁(揚げ・なめこ) | 麦乳麦     | ★ごはん150g<br>アジの昆布醤油焼<br>インゲンソテー<br>肉豆腐煮<br>マリネサラダ<br>★味噌汁(巻麩・えのき)                               | 麦乳麦卵    | ★ごはん150g<br>炊き合せ<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>春菊のおひたし<br>★味噌汁(若芽・キャベツ)                      | 麦        | ★ごはん150g<br>鯖のカレー煮<br>竹輪と菜の花の煮物<br>えのきのおろし和え<br>★味噌汁(巻麩・白菜)        | 麦       | ★ごはん150g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>ツナと大豆の炒め煮<br>ジャガ芋とえのきの煮物<br>★すまし汁(若芽・おつゆ)             | 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  | 238kcal | 504kcal   | エネルギー   | 236kcal  | 498kcal  | エネルギー  | 231kcal | 488kcal  | エネルギー   | 245kcal | 508kcal  |
|         | たんぱく質  | 14.5g   | 20.3g   | たんぱく質   | 18.6g  | 24.2g    | たんぱく質  | 13.9g   | 19.1g  | たんぱく質   | 13.7g   | 19.3g    |
|         | 脂質   | 13.4g   | 15.0g   | 脂質      | 11.4g  | 12.3g    | 脂質   | 12.5g   | 13.3g  | 脂質      | 14.8g   | 15.7g    |
| 炭水化物    | 14.8g  | 69.7g   | 炭水化物  | 14.3g   | 69.8g  | 炭水化物     | 15.2g  | 70.4g   | 炭水化物   | 14.4g   | 70.2g   |          |
| ナトリウム   | 751mg  | 977mg   | ナトリウム   | 850mg   | 1076mg   | ナトリウム    | 825mg  | 1072mg  | ナトリウム  | 757mg   | 984mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.9g   | 2.5g    | 食塩相当量   | 2.2g    | 2.7g   | 食塩相当量    | 2.1g   | 2.7g    | 食塩相当量  | 1.9g    | 2.5g    |          |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g  |         | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g  |         | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g  |          | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g  |         | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g   |         |         |          |
|         | ★ごはん150g<br>カレーの甘酢野菜あんかけ<br>竹の子のカレーそぼろ炒め<br>五目豆腐煮<br>★味噌汁(巻麩・キャベツ) | 麦乳麦     | ★ごはん150g<br>ヘルシーハンバーグ<br>ケチャップ(小袋)<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>切干大根煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え<br>★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦乳麦     | ★ごはん150g<br>赤魚のごま焼<br>塩枝豆<br>豚肉と春雨の生姜炒め<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋)<br>★味噌汁(豆腐・なめこ) | 麦卵乳麦     | ★ごはん150g<br>照焼チキン<br>人参グラッセ<br>食べるトマトスープ<br>法蓮草ソテー<br>★味噌汁(しめじ・切干) | 麦乳麦     | ★ごはん150g<br>白身魚の西京焼<br>スナッペンえんどう<br>さつま揚げと小松菜の煮びたし<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ<br>★味噌汁(豆腐・白菜) | 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   | 226kcal  | 490kcal | エネルギー   | 201kcal | 455kcal  | エネルギー    | 223kcal  | 483kcal | エネルギー  | 220kcal | 475kcal |          |
| たんぱく質   | 18.0g  | 23.7g   | たんぱく質   | 13.1g   | 18.2g  | たんぱく質    | 17.0g  | 22.4g   | たんぱく質  | 16.2g   | 21.3g   |          |
| 脂質      | 10.0g  | 10.9g   | 脂質  | 9.8g    | 10.6g  | 脂質       | 9.3g   | 10.3g   | 脂質   | 11.8g   | 12.6g   |          |
| 炭水化物    | 15.6g  | 71.7g   | 炭水化物  | 14.8g   | 69.2g  | 炭水化物     | 17.7g  | 72.7g   | 炭水化物   | 11.1g   | 65.8g   |          |
| ナトリウム   | 617mg  | 844mg   | ナトリウム   | 636mg   | 804mg  | ナトリウム    | 663mg  | 917mg   | ナトリウム  | 729mg   | 955mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.6g   | 2.1g    | 食塩相当量   | 1.6g    | 2.0g   | 食塩相当量    | 1.7g   | 2.3g    | 食塩相当量  | 1.9g    | 2.4g    |          |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>カレーの甘酢野菜あんかけ<br>竹の子のカレーそぼろ炒め<br>五目豆腐煮<br>★味噌汁(巻麩・キャベツ) | 麦乳麦     | ★ごはん150g<br>ヘルシーハンバーグ<br>ケチャップ(小袋)<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>切干大根煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え<br>★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦乳麦     | ★ごはん150g<br>赤魚のごま焼<br>塩枝豆<br>豚肉と春雨の生姜炒め<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋)<br>★味噌汁(豆腐・なめこ) | 麦卵乳麦     | ★ごはん150g<br>照焼チキン<br>人参グラッセ<br>食べるトマトスープ<br>法蓮草ソテー<br>★味噌汁(しめじ・切干) | 麦乳麦     | ★ごはん150g<br>白身魚の西京焼<br>スナッペンえんどう<br>さつま揚げと小松菜の煮びたし<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ<br>★味噌汁(豆腐・白菜) | 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  | 226kcal | 490kcal   | エネルギー   | 201kcal  | 455kcal  | エネルギー  | 223kcal | 483kcal  | エネルギー   | 220kcal | 475kcal  |
|         | たんぱく質  | 18.0g   | 23.7g   | たんぱく質   | 13.1g  | 18.2g    | たんぱく質  | 17.0g   | 22.4g  | たんぱく質   | 16.2g   | 21.3g    |
|         | 脂質   | 10.0g   | 10.9g   | 脂質      | 9.8g   | 10.6g    | 脂質   | 9.3g    | 10.3g  | 脂質      | 11.8g   | 12.6g    |
| 炭水化物    | 15.6g  | 71.7g   | 炭水化物  | 14.8g   | 69.2g  | 炭水化物     | 17.7g  | 72.7g   | 炭水化物   | 11.1g   | 65.8g   |          |
| ナトリウム   | 617mg  | 844mg   | ナトリウム   | 636mg   | 804mg  | ナトリウム    | 663mg  | 917mg   | ナトリウム  | 729mg   | 955mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.6g   | 2.1g    | 食塩相当量   | 1.6g    | 2.0g   | 食塩相当量    | 1.7g   | 2.3g    | 食塩相当量  | 1.9g    | 2.4g    |          |
| 合計      | 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  | 620kcal | 1409kcal  | エネルギー   | 623kcal  | 1407kcal | エネルギー  | 617kcal | 1390kcal   | エネルギー   | 641kcal | 1413kcal |
|         | たんぱく質  | 41.3g   | 58.0g   | たんぱく質   | 39.5g  | 56.2g    | たんぱく質  | 41.2g   | 57.0g  | たんぱく質   | 40.6g   | 56.4g    |
|         | 脂質   | 31.5g   | 35.3g   | 脂質      | 30.3g  | 33.6g    | 脂質   | 30.4g   | 32.9g  | 脂質      | 32.8g   | 35.3g    |
|         | 炭水化物   | 43.4g   | 208.6g  | 炭水化物    | 46.6g  | 211.6g   | 炭水化物   | 45.1g   | 210.2g   | 炭水化物    | 45.1g   | 209.8g   |
| ナトリウム   | 2081mg   | 2699mg  | ナトリウム   | 1976mg  | 2599mg   | ナトリウム    | 2150mg   | 2798mg  | ナトリウム  | 2157mg  | 2758mg  |          |
| 食塩相当量   | 5.3g   | 6.9g    | 食塩相当量   | 5.0g    | 6.6g   | 食塩相当量    | 5.5g   | 7.1g    | 食塩相当量  | 5.5g    | 7.0g    |          |
| 合計(間食込) | 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  | 821kcal | 1610kcal  | エネルギー   | 821kcal  | 1605kcal | エネルギー  | 824kcal | 1597kcal   | エネルギー   | 842kcal | 1614kcal |
|         | たんぱく質  | 48.7g   | 65.4g   | たんぱく質   | 46.4g  | 63.1g    | たんぱく質  | 47.3g   | 63.1g  | たんぱく質   | 48.0g   | 63.8g    |
|         | 脂質   | 38.5g   | 42.3g   | 脂質      | 37.3g  | 40.6g    | 脂質   | 37.5g   | 40.0g  | 脂質      | 39.8g   | 42.3g    |
|         | 炭水化物   | 72.3g   | 237.5g  | 炭水化物    | 75.5g  | 240.5g   | 炭水化物   | 77.0g   | 242.1g   | 炭水化物    | 74.0g   | 238.7g   |
| ナトリウム   | 2158mg   | 2776mg  | ナトリウム   | 2050mg  | 2673mg   | ナトリウム    | 2224mg   | 2872mg  | ナトリウム  | 2234mg  | 2835mg  |          |
| 食塩相当量   | 5.5g   | 7.1g    | 食塩相当量   | 5.2g    | 6.8g   | 食塩相当量    | 5.7g   | 7.3g    | 食塩相当量  | 5.7g    | 7.2g    |          |

※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

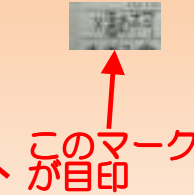


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。