



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

| 7月27日(月)   |         | 7月28日(火)   |       | 7月29日(水)   |         | 7月30日(木)   |         | 7月31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 |         |         |       |         |         |
| <b>朝食</b><br>★ごはん150g<br>厚焼玉子<br>豚肉とごぼうの甘辛煮<br>菜の花としめじの和え物<br>★味噌汁(白菜・ひじき)   |         | <b>朝食</b><br>★ごはん150g<br>白身魚のしんじょう<br>蒸し鶏の炒め物<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜)   |       | <b>朝食</b><br>★ごはん150g<br>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮<br>枝豆とかにかまの煮物<br>キャベツと蒸し鶏の辛子和え<br>★味噌汁(豆腐・なめこ)  |         | <b>朝食</b><br>★ごはん150g<br>法蓮草と豆腐の玉子とじ<br>大豆と人参の煮物<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁(巻麴・揚げ)   |         | <b>朝食</b><br>★ごはん150g<br>鶏肉のすき焼き<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>カリフラワーの甘酢漬け<br>★すまし汁(若芽・おつゆ麴)  |       |         |         |       |         |         |
| エネルギー  | 164kcal | 419kcal  | エネルギー | 172kcal  | 439kcal | エネルギー  | 152kcal | 412kcal  | エネルギー | 158kcal | 431kcal | エネルギー | 178kcal | 434kcal |
| たんぱく質  | 11.1g   | 16.1g  | たんぱく質 | 8.8g   | 14.6g   | たんぱく質  | 11.8g   | 17.2g  | たんぱく質 | 11.7g   | 18.0g   | たんぱく質 | 11.2g   | 16.4g   |
| 脂質   | 7.1g    | 7.9g   | 脂質    | 9.2g   | 10.8g   | 脂質   | 5.8g    | 6.8g   | 脂質    | 6.5g    | 8.2g    | 脂質    | 7.6g    | 8.3g    |
| 炭水化物   | 14.6g   | 69.2g  | 炭水化物  | 14.0g  | 69.0g   | 炭水化物   | 13.3g   | 68.3g  | 炭水化物  | 13.0g   | 68.8g   | 炭水化物  | 16.7g   | 71.8g   |
| ナトリウム  | 548mg   | 777mg  | ナトリウム | 669mg  | 896mg   | ナトリウム  | 685mg   | 939mg  | ナトリウム | 683mg   | 909mg   | ナトリウム | 595mg   | 762mg   |
| 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    | 2.4g   | 食塩相当量 | 1.7g    | 2.3g    | 食塩相当量 | 1.5g    | 1.9g    |
| <b>昼食</b><br>★ごはん150g<br>アジの野菜あんかけ<br>和風ポトフ<br>ブロッコリーの玉子とじ<br>★味噌汁(若芽・なめこ)   |         | <b>昼食</b><br>★ごはん150g<br>和風唐揚げ<br>フロッコリー<br>切干と人参のハリハリ<br>菜の花と錦糸玉子のおひたし<br>★すまし汁(豆腐・えのき)   |       | <b>昼食</b><br>★ごはん150g<br>プリの塩焼<br>金時豆煮<br>きのこの玉子とじ<br>ブロッコリーのサラダ<br>ドレッシング(小袋)<br>★味噌汁(若芽・巻麴)  |         | <b>昼食</b><br>★ごはん150g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>アスパラ<br>竹の子のカレーそぼろ炒め<br>白菜のごま味噌和え<br>★すまし汁(錦糸玉子・若芽)   |         | <b>昼食</b><br>★ごはん150g<br>サワラのごま醤油焼<br>人参グラッセ<br>牛肉とひじきの炒め煮<br>えんどう豆の味噌マヨ和え<br>★味噌汁(巻麴・えのき)   |       |         |         |       |         |         |
| エネルギー  | 219kcal | 474kcal  | エネルギー | 229kcal  | 483kcal | エネルギー  | 249kcal | 511kcal  | エネルギー | 240kcal | 499kcal | エネルギー | 258kcal | 520kcal |
| たんぱく質  | 15.4g   | 20.5g  | たんぱく質 | 12.3g  | 17.4g   | たんぱく質  | 16.0g   | 21.6g  | たんぱく質 | 12.4g   | 17.6g   | たんぱく質 | 14.8g   | 20.4g   |
| 脂質   | 9.3g    | 10.1g  | 脂質    | 10.0g  | 10.8g   | 脂質   | 13.4g   | 14.3g  | 脂質    | 12.6g   | 13.9g   | 脂質    | 16.7g   | 17.6g   |
| 炭水化物   | 17.6g   | 72.4g  | 炭水化物  | 24.3g  | 78.5g   | 炭水化物   | 16.8g   | 72.5g  | 炭水化物  | 18.1g   | 72.5g   | 炭水化物  | 11.6g   | 67.1g   |
| ナトリウム  | 705mg   | 951mg  | ナトリウム | 766mg  | 914mg   | ナトリウム  | 580mg   | 826mg  | ナトリウム | 770mg   | 955mg   | ナトリウム | 666mg   | 892mg   |
| 食塩相当量  | 1.8g    | 2.4g   | 食塩相当量 | 1.9g   | 2.3g    | 食塩相当量  | 1.5g    | 2.1g   | 食塩相当量 | 2.0g    | 2.4g    | 食塩相当量 | 1.7g    | 2.3g    |
| <b>間食</b><br>◎牛乳180g<br>◎バナナ90g  |         | <b>間食</b><br>◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g  |       | <b>間食</b><br>◎牛乳180g<br>◎りんご150g   |         | <b>間食</b><br>◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g   |         | <b>間食</b><br>◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g  |       |         |         |       |         |         |
| <b>夕食</b><br>★ごはん150g<br>鶏の幽庵焼き<br>塩枝豆<br>人参の炒り煮<br>春菊のおかか和え<br>★すまし汁(椎茸・豆腐)   |         | <b>夕食</b><br>★ごはん150g<br>赤魚の青じそ焼<br>きのこのコンテ<br>春菊と豚肉の炒め物<br>ひじきと大豆の煮物<br>★味噌汁(若芽・キャベツ)   |       | <b>夕食</b><br>★ごはん150g<br>鶏の酒蒸し煮<br>キャベツソテー<br>豚バラと根菜の白味噌煮<br>法蓮草のおひたし<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麴)   |         | <b>夕食</b><br>★ごはん150g<br>ホッケの酒粕焼<br>スナップえんどう<br>麴と豚肉のチャンブルー<br>煮生酢<br>★味噌汁(白菜・人参)  |         | <b>夕食</b><br>★ごはん150g<br>大根とつくねの煮物<br>大豆と椎茸の煮物<br>野菜のピーナツ和え<br>★味噌汁(豆腐・小松菜)  |       |         |         |       |         |         |
| エネルギー  | 275kcal | 529kcal  | エネルギー | 221kcal  | 478kcal | エネルギー  | 240kcal | 496kcal  | エネルギー | 237kcal | 494kcal | エネルギー | 226kcal | 488kcal |
| たんぱく質  | 17.4g   | 22.5g  | たんぱく質 | 18.2g  | 23.4g   | たんぱく質  | 13.8g   | 19.0g  | たんぱく質 | 17.5g   | 22.5g   | たんぱく質 | 13.8g   | 19.4g   |
| 脂質   | 13.2g   | 14.0g  | 脂質    | 12.3g  | 13.1g   | 脂質   | 14.0g   | 14.7g  | 脂質    | 9.7g    | 10.5g   | 脂質    | 8.8g    | 9.8g    |
| 炭水化物   | 19.3g   | 73.7g  | 炭水化物  | 11.4g  | 66.6g   | 炭水化物   | 14.0g   | 68.9g  | 炭水化物  | 16.9g   | 71.9g   | 炭水化物  | 24.6g   | 79.8g   |
| ナトリウム  | 680mg   | 828mg  | ナトリウム | 791mg  | 1038mg  | ナトリウム  | 614mg   | 761mg  | ナトリウム | 600mg   | 828mg   | ナトリウム | 955mg   | 1185mg  |
| 食塩相当量  | 1.7g    | 2.1g   | 食塩相当量 | 2.0g   | 2.6g    | 食塩相当量  | 1.6g    | 1.9g   | 食塩相当量 | 1.5g    | 2.1g    | 食塩相当量 | 2.4g    | 3.0g    |
| <b>合計</b><br>エネルギー 658kcal 1422kcal<br>たんぱく質 43.9g 59.1g<br>脂質 29.6g 32.0g<br>炭水化物 51.5g 215.3g<br>ナトリウム 1933mg 2556mg<br>食塩相当量 4.9g 6.5g      |         | <b>合計</b><br>エネルギー 622kcal 1400kcal<br>たんぱく質 39.3g 55.4g<br>脂質 31.5g 34.7g<br>炭水化物 49.7g 214.1g<br>ナトリウム 2226mg 2848mg<br>食塩相当量 5.7g 7.2g      |       | <b>合計</b><br>エネルギー 641kcal 1419kcal<br>たんぱく質 41.6g 57.8g<br>脂質 33.2g 35.8g<br>炭水化物 44.1g 209.7g<br>ナトリウム 1879mg 2526mg<br>食塩相当量 4.8g 6.4g      |         | <b>合計</b><br>エネルギー 635kcal 1424kcal<br>たんぱく質 41.6g 58.1g<br>脂質 28.8g 32.6g<br>炭水化物 48.0g 213.2g<br>ナトリウム 2053mg 2692mg<br>食塩相当量 5.2g 6.8g      |         | <b>合計</b><br>エネルギー 662kcal 1442kcal<br>たんぱく質 39.8g 56.2g<br>脂質 33.1g 35.7g<br>炭水化物 52.9g 218.7g<br>ナトリウム 2216mg 2839mg<br>食塩相当量 5.6g 7.2g      |       |         |         |       |         |         |
| <b>合計(間食込)</b><br>エネルギー 856kcal 1620kcal<br>たんぱく質 50.8g 66.0g<br>脂質 36.6g 39.0g<br>炭水化物 80.4g 244.2g<br>ナトリウム 2007mg 2630mg<br>食塩相当量 5.1g 6.7g |         | <b>合計(間食込)</b><br>エネルギー 819kcal 1597kcal<br>たんぱく質 47.0g 63.1g<br>脂質 38.5g 41.7g<br>炭水化物 77.5g 241.9g<br>ナトリウム 2302mg 2924mg<br>食塩相当量 5.9g 7.4g |       | <b>合計(間食込)</b><br>エネルギー 848kcal 1626kcal<br>たんぱく質 47.7g 63.9g<br>脂質 40.3g 42.9g<br>炭水化物 76.0g 241.6g<br>ナトリウム 1953mg 2600mg<br>食塩相当量 5.0g 6.6g |         | <b>合計(間食込)</b><br>エネルギー 836kcal 1625kcal<br>たんぱく質 49.0g 65.5g<br>脂質 35.8g 39.6g<br>炭水化物 76.9g 242.1g<br>ナトリウム 2130mg 2769mg<br>食塩相当量 5.4g 7.0g |         | <b>合計(間食込)</b><br>エネルギー 861kcal 1641kcal<br>たんぱく質 47.7g 64.1g<br>脂質 40.1g 42.7g<br>炭水化物 81.1g 246.9g<br>ナトリウム 2292mg 2915mg<br>食塩相当量 5.8g 7.4g |       |         |         |       |         |         |

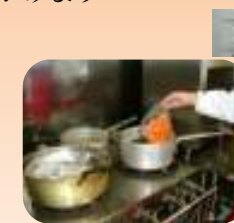
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。  
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

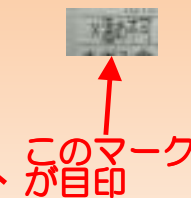


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。