



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	8月10日(月)		8月11日(火)		8月12日(水)		8月13日(木)		8月14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 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 乳麦 小麦 小麦	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 小麦 小麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き コーンと挽肉の炒め物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・白菜)	小麦 乳麦 小麦						
		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	148kcal	403kcal	エネルギー	195kcal	450kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	エネルギー	172kcal	428kcal			
		たんぱく質	10.8g	15.9g	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	11.1g	17.4g	たんぱく質	11.3g	16.9g	たんぱく質	11.9g	17.0g
		脂質	6.4g	7.2g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	6.4g	8.1g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	7.7g	8.5g
	炭水化物	12.3g	67.0g	炭水化物	16.2g	71.1g	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.3g	71.5g	炭水化物	13.8g	68.7g	
	ナトリウム	541mg	767mg	ナトリウム	671mg	917mg	ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	533mg	763mg	ナトリウム	577mg	824mg	
	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g カルビ丼(具) 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草ソテー ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 鶏と蓮根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ)	乳麦 小麦 卵乳麦 小麦	★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 スナッペンえんどう 鶏肉と野菜の中華炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	小麦 卵麦落 卵乳麦	★ごはん150g 炊き合せ 人参の炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	小麦 小麦 卵乳麦 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	254kcal	518kcal	エネルギー	213kcal	467kcal	エネルギー	254kcal	510kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	252kcal	511kcal
		たんぱく質	13.6g	19.3g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	10.1g	15.3g
		脂質	13.9g	14.8g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	14.8g	16.1g
	炭水化物	20.4g	76.5g	炭水化物	14.7g	68.9g	炭水化物	24.9g	80.0g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	19.4g	73.8g	
	ナトリウム	996mg	1223mg	ナトリウム	794mg	942mg	ナトリウム	809mg	976mg	ナトリウム	730mg	956mg	ナトリウム	683mg	848mg	
	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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							
	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子とえ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦 乳麦 小麦 小麦	★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 塩ごぼうきんぴら ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉のカレー煮 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・人参)	小麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ポークジンジャー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g カジキのアラ煮 大根とひじきのうま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)	小麦 小麦 乳麦落						
		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	234kcal	488kcal	エネルギー	216kcal	480kcal	エネルギー	230kcal	487kcal	エネルギー	230kcal	492kcal	エネルギー	235kcal	495kcal
		たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	18.2g	23.2g	たんぱく質	14.7g	20.4g	たんぱく質	18.6g	24.1g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	7.8g	8.8g	
	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	12.8g	68.9g	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	21.5g	77.3g	炭水化物	22.5g	77.6g	
	ナトリウム	498mg	646mg	ナトリウム	685mg	912mg	ナトリウム	757mg	985mg	ナトリウム	773mg	999mg	ナトリウム	848mg	1075mg	
	食塩相当量	1.3g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	
合計	エネルギー	636kcal	1409kcal	エネルギー	624kcal	1397kcal	エネルギー	643kcal	1429kcal	エネルギー	628kcal	1418kcal	エネルギー	659kcal	1434kcal	
	たんぱく質	41.7g	57.6g	たんぱく質	40.6g	56.5g	たんぱく質	39.0g	55.5g	たんぱく質	44.4g	61.5g	たんぱく質	40.6g	56.4g	
	脂質	31.2g	33.7g	脂質	31.5g	34.0g	脂質	31.1g	34.3g	脂質	29.1g	32.6g	脂質	30.3g	33.4g	
	炭水化物	51.2g	216.4g	炭水化物	43.7g	208.9g	炭水化物	52.3g	218.2g	炭水化物	51.3g	217.2g	炭水化物	55.7g	220.1g	
	ナトリウム	2035mg	2636mg	ナトリウム	2150mg	2771mg	ナトリウム	2202mg	2823mg	ナトリウム	2036mg	2718mg	ナトリウム	2108mg	2747mg	
	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1610kcal	エネルギー	821kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1628kcal	エネルギー	835kcal	1625kcal	エネルギー	858kcal	1633kcal	
	たんぱく質	49.1g	65.0g	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	46.9g	63.4g	たんぱく質	50.5g	67.6g	たんぱく質	48.5g	64.3g	
	脂質	38.2g	40.7g	脂質	38.5g	41.0g	脂質	38.1g	41.3g	脂質	36.2g	39.7g	脂質	37.3g	40.4g	
	炭水化物	80.1g	245.3g	炭水化物	71.5g	236.7g	炭水化物	80.5g	246.4g	炭水化物	83.2g	249.1g	炭水化物	83.9g	248.3g	
	ナトリウム	2112mg	2713mg	ナトリウム	2226mg	2847mg	ナトリウム	2278mg	2899mg	ナトリウム	2110mg	2792mg	ナトリウム	2184mg	2823mg	
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	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。

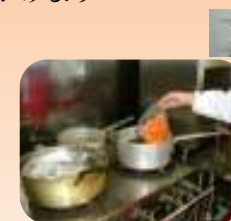
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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。