



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21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 鶏大豆 もずくの酢の物 大根煮 ★味噌汁(小松菜・えのき)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 厚焼玉子 えのきのきんぴら パンパンジーサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵小麦 小麦 乳小麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵小麦 小麦 乳小麦 小麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	小麦 小麦 小麦 卵小麦
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 179kcal	436kcal	エネルギー 170kcal	432kcal	エネルギー 161kcal	417kcal	エネルギー 222kcal	486kcal	エネルギー 176kcal	435kcal
たんぱく質 12.9g	18.2g	たんぱく質 9.8g	15.4g	たんぱく質 6.3g	11.5g	たんぱく質 10.6g	16.3g	たんぱく質 11.5g	16.7g
脂質 7.5g	8.3g	脂質 7.9g	8.9g	脂質 9.0g	9.7g	脂質 13.5g	14.4g	脂質 9.0g	10.3g
炭水化物 14.8g	69.6g	炭水化物 15.5g	70.7g	炭水化物 14.5g	69.4g	炭水化物 13.2g	69.3g	炭水化物 11.4g	65.6g
ナトリウム 673mg	902mg	ナトリウム 475mg	705mg	ナトリウム 789mg	936mg	ナトリウム 578mg	805mg	ナトリウム 520mg	685mg
食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.2g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.4g	食塩相当量 1.5g	2.0g	食塩相当量 1.3g	1.7g
★ごはん150g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ ナスの油炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦 乳小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 餃子・焼売セット 五色煮豆 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳小麦 卵小麦 小麦	★ごはん150g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつまいもと豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ブロックリーの煮物 ビーフンの中華和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳小麦 小麦 卵小麦 小麦	★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 ミックスソテー 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳小麦 小麦 小麦 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 240kcal	507kcal	エネルギー 236kcal	502kcal	エネルギー 225kcal	480kcal	エネルギー 233kcal	487kcal	エネルギー 228kcal	488kcal
たんぱく質 16.0g	21.8g	たんぱく質 11.6g	17.4g	たんぱく質 15.2g	20.2g	たんぱく質 14.4g	19.5g	たんぱく質 15.8g	21.2g
脂質 11.8g	13.4g	脂質 9.5g	11.1g	脂質 8.9g	9.7g	脂質 7.4g	8.2g	脂質 10.3g	11.3g
炭水化物 17.8g	72.8g	炭水化物 25.9g	80.8g	炭水化物 19.4g	74.0g	炭水化物 27.7g	82.1g	炭水化物 16.9g	71.9g
ナトリウム 765mg	992mg	ナトリウム 888mg	1114mg	ナトリウム 675mg	904mg	ナトリウム 950mg	1098mg	ナトリウム 756mg	1010mg
食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 2.3g	2.8g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 2.4g	2.8g	食塩相当量 1.9g	2.6g
◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース スナップえんどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	小麦 小麦 卵小麦 小麦	★ごはん150g ホッケの照焼 ブロックリー ひき肉と豆腐のうま煮 菜の花のツナ炒め ★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)	小麦 小麦 卵乳小麦 卵小麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 菜の花ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	小麦 小麦 乳小麦 小麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 チンゲン菜ソテー 麩と豚肉のチャンプルー 豆腐のかに風あんかけ ★味噌汁(小松菜・切干)	小麦 乳小麦 卵乳小麦 卵小麦	★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 豚肉と大根の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳小麦 小麦 小麦 卵小麦 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 213kcal	480kcal	エネルギー 203kcal	462kcal	エネルギー 256kcal	522kcal	エネルギー 189kcal	446kcal	エネルギー 255kcal	528kcal
たんぱく質 11.8g	17.7g	たんぱく質 17.6g	22.8g	たんぱく質 19.3g	25.1g	たんぱく質 16.7g	21.9g	たんぱく質 13.4g	19.7g
脂質 9.7g	10.8g	脂質 10.1g	11.4g	脂質 13.9g	15.5g	脂質 8.2g	9.0g	脂質 12.5g	14.2g
炭水化物 18.3g	74.2g	炭水化物 10.8g	65.2g	炭水化物 12.9g	67.8g	炭水化物 11.8g	66.6g	炭水化物 19.4g	75.2g
ナトリウム 696mg	923mg	ナトリウム 821mg	1006mg	ナトリウム 733mg	979mg	ナトリウム 635mg	864mg	ナトリウム 734mg	960mg
食塩相当量 1.8g	2.3g	食塩相当量 2.1g	2.6g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.9g	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 632kcal	1423kcal	エネルギー 609kcal	1396kcal	エネルギー 642kcal	1419kcal	エネルギー 644kcal	1419kcal	エネルギー 659kcal	1451kcal
たんぱく質 40.7g	57.7g	たんぱく質 39.0g	55.6g	たんぱく質 40.8g	56.8g	たんぱく質 41.7g	57.7g	たんぱく質 40.7g	57.6g
脂質 29.0g	32.5g	脂質 27.5g	31.4g	脂質 31.8g	34.9g	脂質 29.1g	31.6g	脂質 31.8g	35.8g
炭水化物 50.9g	216.6g	炭水化物 52.2g	216.7g	炭水化物 46.8g	211.2g	炭水化物 52.7g	218.0g	炭水化物 47.7g	212.7g
ナトリウム 2134mg	2817mg	ナトリウム 2184mg	2825mg	ナトリウム 2197mg	2819mg	ナトリウム 2163mg	2767mg	ナトリウム 2010mg	2655mg
食塩相当量 5.4g	7.2g	食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.5g	7.0g	食塩相当量 5.1g	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 829kcal	1620kcal	エネルギー 810kcal	1597kcal	エネルギー 840kcal	1617kcal	エネルギー 851kcal	1626kcal	エネルギー 856kcal	1648kcal
たんぱく質 48.4g	65.4g	たんぱく質 46.4g	63.0g	たんぱく質 47.7g	63.7g	たんぱく質 47.8g	63.8g	たんぱく質 48.4g	65.3g
脂質 36.0g	39.5g	脂質 34.5g	38.4g	脂質 38.8g	41.9g	脂質 36.2g	38.7g	脂質 38.8g	42.8g
炭水化物 78.4g	244.4g	炭水化物 81.1g	245.6g	炭水化物 75.7g	240.1g	炭水化物 84.6g	249.9g	炭水化物 75.5g	240.5g
ナトリウム 2210mg	2893mg	ナトリウム 2261mg	2902mg	ナトリウム 2271mg	2893mg	ナトリウム 2237mg	2841mg	ナトリウム 2086mg	2731mg
食塩相当量 5.6g	7.4g	食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.7g	7.2g	食塩相当量 5.3g	6.9g

※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。

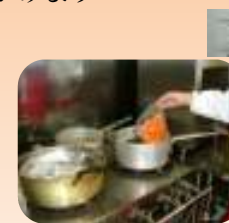
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

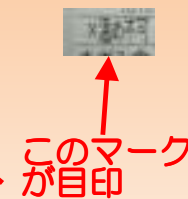


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。