



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28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 オムレツ ケチャップ(小袋) 大根とひじきのうま煮 菜の花としらすのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 大根の酢漬け ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生姜バター風味 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし かたろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 乳麦落	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 野菜の味噌煮込み 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 麦 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 173kcal	429kcal	エネルギー 166kcal	433kcal	エネルギー 203kcal	462kcal	エネルギー 159kcal	419kcal	エネルギー 163kcal	436kcal
たんぱく質 12.7g	17.9g	たんぱく質 9.6g	15.4g	たんぱく質 11.5g	16.7g	たんぱく質 14.2g	19.6g	たんぱく質 10.5g	16.8g
脂質 7.9g	8.6g	脂質 8.0g	9.6g	脂質 9.4g	10.7g	脂質 6.0g	7.0g	脂質 5.2g	6.9g
炭水化物 14.1g	69.0g	炭水化物 14.0g	69.0g	炭水化物 18.5g	72.9g	炭水化物 13.2g	68.2g	炭水化物 20.7g	76.5g
ナトリウム 788mg	935mg	ナトリウム 516mg	743mg	ナトリウム 170mg	895mg	ナトリウム 545mg	799mg	ナトリウム 682mg	908mg
食塩相当量 2.0g	2.4g	食塩相当量 1.3g	1.9g	食塩相当量 1.8g	2.3g	食塩相当量 1.4g	2.0g	食塩相当量 1.7g	2.3g
★ごはん150g プリの酒粕焼 きのこソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜のスープ煮 ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー コーンと挽肉の炒め物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(えのき・切干)	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 ブロックソー 竹輪とインゲンの玉子とじ さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 炊き合せ 豚バラと根菜の白味噌煮 五色煮 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦	★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳 乳麦 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 235kcal	490kcal	エネルギー 243kcal	498kcal	エネルギー 243kcal	507kcal	エネルギー 233kcal	489kcal	エネルギー 210kcal	467kcal
たんぱく質 18.7g	23.7g	たんぱく質 15.1g	20.1g	たんぱく質 15.2g	20.9g	たんぱく質 11.0g	16.1g	たんぱく質 13.5g	18.7g
脂質 10.9g	11.7g	脂質 13.5g	14.3g	脂質 12.2g	13.1g	脂質 13.3g	14.1g	脂質 11.3g	12.1g
炭水化物 13.5g	68.1g	炭水化物 15.0g	69.4g	炭水化物 18.8g	74.9g	炭水化物 16.9g	71.8g	炭水化物 12.6g	67.8g
ナトリウム 708mg	934mg	ナトリウム 834mg	1060mg	ナトリウム 739mg	966mg	ナトリウム 739mg	986mg	ナトリウム 697mg	944mg
食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 2.1g	2.7g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.8g	2.4g
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 豚肉とごぼうの甘辛煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)	卵 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレイのスパイス揚 スナッフえんどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ ブロックリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦落 麦 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 209kcal	469kcal	エネルギー 218kcal	474kcal	エネルギー 213kcal	470kcal	エネルギー 250kcal	509kcal	エネルギー 248kcal	507kcal
たんぱく質 10.5g	15.9g	たんぱく質 18.2g	23.4g	たんぱく質 13.2g	18.4g	たんぱく質 16.6g	21.8g	たんぱく質 15.1g	20.3g
脂質 11.5g	12.5g	脂質 10.3g	11.0g	脂質 9.9g	10.7g	脂質 12.3g	13.6g	脂質 12.9g	14.2g
炭水化物 15.6g	70.6g	炭水化物 13.5g	68.6g	炭水化物 17.1g	71.9g	炭水化物 19.5g	73.9g	炭水化物 17.1g	71.3g
ナトリウム 640mg	887mg	ナトリウム 799mg	966mg	ナトリウム 688mg	917mg	ナトリウム 791mg	956mg	ナトリウム 804mg	969mg
食塩相当量 1.6g	2.3g	食塩相当量 2.0g	2.5g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 2.0g	2.4g	食塩相当量 2.0g	2.5g
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 617kcal	1388kcal	エネルギー 627kcal	1405kcal	エネルギー 659kcal	1439kcal	エネルギー 642kcal	1417kcal	エネルギー 621kcal	1410kcal
たんぱく質 41.9g	57.5g	たんぱく質 42.9g	58.9g	たんぱく質 39.9g	56.0g	たんぱく質 41.8g	57.5g	たんぱく質 39.1g	55.8g
脂質 30.3g	32.8g	脂質 31.8g	34.9g	脂質 31.5g	34.5g	脂質 31.6g	34.7g	脂質 29.4g	33.2g
炭水化物 43.2g	207.7g	炭水化物 42.5g	207.0g	炭水化物 54.4g	219.7g	炭水化物 49.6g	213.9g	炭水化物 50.4g	215.6g
ナトリウム 2136mg	2756mg	ナトリウム 2149mg	2769mg	ナトリウム 2137mg	2778mg	ナトリウム 2075mg	2741mg	ナトリウム 2183mg	2821mg
食塩相当量 5.4g	7.0g	食塩相当量 5.5g	7.0g	食塩相当量 5.4g	7.1g	食塩相当量 5.3g	7.0g	食塩相当量 5.6g	7.2g
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 824kcal	1595kcal	エネルギー 825kcal	1603kcal	エネルギー 856kcal	1636kcal	エネルギー 849kcal	1624kcal	エネルギー 822kcal	1611kcal
たんぱく質 48.0g	63.6g	たんぱく質 49.8g	65.8g	たんぱく質 47.6g	63.7g	たんぱく質 47.9g	63.6g	たんぱく質 46.5g	63.2g
脂質 37.4g	39.9g	脂質 38.8g	41.9g	脂質 38.5g	41.5g	脂質 38.7g	41.8g	脂質 36.4g	40.2g
炭水化物 75.1g	239.6g	炭水化物 71.4g	235.9g	炭水化物 82.2g	247.5g	炭水化物 81.5g	245.8g	炭水化物 79.3g	244.5g
ナトリウム 2210mg	2830mg	ナトリウム 2223mg	2843mg	ナトリウム 2213mg	2854mg	ナトリウム 2149mg	2815mg	ナトリウム 2260mg	2898mg
食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.7g	7.2g	食塩相当量 5.6g	7.3g	食塩相当量 5.5g	7.2g	食塩相当量 5.7g	7.4g

お食事の作り方

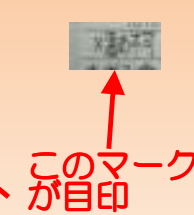


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。