



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

8月31日(月)		9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4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 干草焼き 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・人参)	卵 麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 春菊と豚肉の炒め物 白菜の辛子柚子和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 コボウとベーコンのトマト炒め 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 三色煮豆 菜の花のツナ炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵麦落 卵乳麦落 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 卵乳麦 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	196kcal	453kcal	エネルギー	202kcal	461kcal	エネルギー	182kcal	441kcal	エネルギー	208kcal	462kcal		
たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	9.8g	15.0g	たんぱく質	5.5g	11.4g	たんぱく質	8.4g	13.5g		
脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.4g	13.7g	脂質	7.2g	8.8g	脂質	9.5g	10.8g		
炭水化物	13.9g	68.9g	炭水化物	13.5g	67.9g	炭水化物	14.1g	68.3g	炭水化物	15.6g	70.0g		
ナトリウム	496mg	724mg	ナトリウム	849mg	1014mg	ナトリウム	556mg	782mg	ナトリウム	543mg	708mg		
食塩相当量	1.3g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.0g		
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎キウイフルーツ150g					
★ごはん150g アジの昆布醤油焼 アスパラ 筑前煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ(小袋) スナッペンとう 大根とツナの炒め物 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 麦落 麦落 麦	★ごはん150g チキンのおろしトマトソース カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	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	216kcal	476kcal	エネルギー	213kcal	475kcal	エネルギー	241kcal	504kcal	エネルギー	212kcal	469kcal		
たんぱく質	20.2g	25.6g	たんぱく質	14.8g	20.5g	たんぱく質	19.6g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.7g		
脂質	7.3g	8.3g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	11.2g	12.0g		
炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	20.7g	76.5g	炭水化物	12.8g	68.6g	炭水化物	13.7g	68.9g		
ナトリウム	992mg	1246mg	ナトリウム	819mg	1045mg	ナトリウム	924mg	1151mg	ナトリウム	703mg	950mg		
食塩相当量	2.5g	3.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.8g	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	649kcal	1422kcal	エネルギー	652kcal	1430kcal	エネルギー	641kcal	1424kcal	エネルギー	636kcal	1418kcal		
たんぱく質	42.6g	58.2g	たんぱく質	41.6g	57.7g	たんぱく質	40.8g	57.4g	たんぱく質	41.2g	57.4g		
脂質	27.9g	30.4g	脂質	30.7g	33.7g	脂質	32.2g	35.5g	脂質	28.8g	32.5g		
炭水化物	56.8g	221.7g	炭水化物	52.9g	217.9g	炭水化物	46.0g	211.2g	炭水化物	53.1g	217.4g		
ナトリウム	2159mg	2788mg	ナトリウム	2207mg	2827mg	ナトリウム	2049mg	2670mg	ナトリウム	2115mg	2753mg		
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	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	846kcal	1619kcal	エネルギー	859kcal	1637kcal	エネルギー	839kcal	1622kcal	エネルギー	833kcal	1615kcal		
たんぱく質	50.3g	65.9g	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	47.7g	64.3g	たんぱく質	48.9g	65.1g		
脂質	34.9g	37.4g	脂質	37.8g	40.8g	脂質	39.2g	42.5g	脂質	35.8g	39.5g		
炭水化物	84.6g	249.5g	炭水化物	84.8g	249.8g	炭水化物	74.9g	240.1g	炭水化物	80.9g	245.2g		
ナトリウム	2235mg	2864mg	ナトリウム	2281mg	2901mg	ナトリウム	2123mg	2744mg	ナトリウム	2191mg	2829mg		
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g		

※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。