



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11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 豚肉のチャーシュー 人参の炒り煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麴)	乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め ひじきの五目煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	卵乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 卵乳麦 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 148kcal	403kcal	エネルギー 146kcal	402kcal	エネルギー 183kcal	445kcal	エネルギー 145kcal	404kcal	エネルギー 167kcal	435kcal
たんぱく質 8.1g	13.1g	たんぱく質 9.6g	14.8g	たんぱく質 7.5g	13.1g	たんぱく質 10.9g	16.1g	たんぱく質 9.8g	15.8g
脂質 5.3g	6.1g	脂質 6.5g	7.2g	脂質 9.9g	10.8g	脂質 5.4g	6.7g	脂質 7.7g	9.3g
炭水化物 17.3g	71.9g	炭水化物 13.4g	68.3g	炭水化物 16.5g	72.2g	炭水化物 15.2g	69.4g	炭水化物 16.2g	71.3g
ナトリウム 495mg	724mg	ナトリウム 688mg	835mg	ナトリウム 481mg	727mg	ナトリウム 659mg	824mg	ナトリウム 674mg	903mg
食塩相当量 1.3g	1.8g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.2g	1.8g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.3g
★ごはん150g カレーの白ワイン蒸し キヌサヤ 五色煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの酒粕焼 アスパラ 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦落 麦 麦落 麦	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 卵乳麦 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 220kcal	486kcal	エネルギー 244kcal	500kcal	エネルギー 243kcal	497kcal	エネルギー 247kcal	513kcal	エネルギー 261kcal	517kcal
たんぱく質 18.5g	24.3g	たんぱく質 9.6g	14.7g	たんぱく質 16.9g	22.0g	たんぱく質 13.2g	19.0g	たんぱく質 17.5g	22.6g
脂質 9.0g	10.6g	脂質 12.1g	12.9g	脂質 9.9g	10.7g	脂質 12.1g	13.7g	脂質 12.9g	13.7g
炭水化物 14.1g	69.0g	炭水化物 23.0g	77.9g	炭水化物 19.4g	73.8g	炭水化物 21.0g	75.9g	炭水化物 16.1g	71.0g
ナトリウム 750mg	976mg	ナトリウム 732mg	961mg	ナトリウム 668mg	816mg	ナトリウム 657mg	903mg	ナトリウム 591mg	818mg
食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.9g	2.4g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.5g	2.1g
◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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	
★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	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 282kcal	536kcal	エネルギー 243kcal	504kcal	エネルギー 229kcal	486kcal	エネルギー 243kcal	510kcal	エネルギー 210kcal	474kcal
たんぱく質 13.7g	18.8g	たんぱく質 20.8g	26.2g	たんぱく質 18.9g	23.9g	たんぱく質 17.2g	23.1g	たんぱく質 15.9g	21.6g
脂質 17.9g	18.7g	脂質 12.6g	13.6g	脂質 8.0g	8.8g	脂質 13.4g	14.5g	脂質 9.2g	10.1g
炭水化物 15.2g	69.6g	炭水化物 11.6g	66.7g	炭水化物 21.1g	76.1g	炭水化物 13.8g	69.7g	炭水化物 17.6g	73.7g
ナトリウム 860mg	1028mg	ナトリウム 794mg	1022mg	ナトリウム 923mg	1151mg	ナトリウム 835mg	1062mg	ナトリウム 804mg	1031mg
食塩相当量 2.2g	2.6g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 2.3g	2.9g	食塩相当量 2.1g	2.7g	食塩相当量 2.0g	2.6g
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 650kcal	1425kcal	エネルギー 633kcal	1406kcal	エネルギー 655kcal	1428kcal	エネルギー 635kcal	1427kcal	エネルギー 638kcal	1426kcal
たんぱく質 40.3g	56.2g	たんぱく質 40.0g	55.7g	たんぱく質 43.3g	59.0g	たんぱく質 41.3g	58.2g	たんぱく質 43.2g	60.0g
脂質 32.2g	35.4g	脂質 31.2g	33.7g	脂質 27.8g	30.3g	脂質 30.9g	34.9g	脂質 29.8g	33.1g
炭水化物 46.6g	210.5g	炭水化物 48.0g	212.9g	炭水化物 57.0g	222.1g	炭水化物 50.0g	215.0g	炭水化物 49.9g	216.0g
ナトリウム 2105mg	2728mg	ナトリウム 2214mg	2818mg	ナトリウム 2072mg	2694mg	ナトリウム 2151mg	2789mg	ナトリウム 2069mg	2752mg
食塩相当量 5.4g	6.9g	食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.3g	6.9g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.3g	7.0g
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 848kcal	1623kcal	エネルギー 834kcal	1607kcal	エネルギー 852kcal	1625kcal	エネルギー 834kcal	1626kcal	エネルギー 845kcal	1633kcal
たんぱく質 47.2g	63.1g	たんぱく質 47.4g	63.1g	たんぱく質 51.0g	66.7g	たんぱく質 49.2g	66.1g	たんぱく質 49.3g	66.1g
脂質 39.2g	42.4g	脂質 38.2g	40.7g	脂質 34.8g	37.3g	脂質 37.9g	41.9g	脂質 36.9g	40.2g
炭水化物 75.5g	239.4g	炭水化物 76.9g	241.8g	炭水化物 84.8g	249.9g	炭水化物 78.2g	243.2g	炭水化物 81.8g	247.9g
ナトリウム 2179mg	2802mg	ナトリウム 2291mg	2895mg	ナトリウム 2148mg	2770mg	ナトリウム 2227mg	2865mg	ナトリウム 2143mg	2826mg
食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.5g	7.0g	食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.5g	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。