



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18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 千草焼き 大豆の肉ジャガ煮 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 乳麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ 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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 白菜と豚肉の煮びたし 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 パンバンジーサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ鮫)	卵乳麦 麦 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 163kcal	419kcal	エネルギー 192kcal	451kcal	エネルギー 163kcal	422kcal	エネルギー 184kcal	452kcal	エネルギー 183kcal	439kcal
たんぱく質 10.9g	16.0g	たんぱく質 10.6g	15.8g	たんぱく質 9.2g	14.4g	たんぱく質 7.8g	13.8g	たんぱく質 12.8g	18.0g
脂質 6.7g	7.5g	脂質 11.3g	12.6g	脂質 8.3g	9.6g	脂質 8.8g	10.4g	脂質 8.9g	9.6g
炭水化物 15.1g	70.0g	炭水化物 13.3g	67.7g	炭水化物 18.3g	68.0g	炭水化物 18.3g	73.4g	炭水化物 13.0g	67.9g
ナトリウム 537mg	784mg	ナトリウム 667mg	832mg	ナトリウム 516mg	681mg	ナトリウム 568mg	797mg	ナトリウム 639mg	786mg
食塩相当量 1.4g	2.0g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.3g	1.7g	食塩相当量 1.4g	2.0g	食塩相当量 1.6g	2.0g
★ごはん150g 中華丼の具 竹輪の五色きんぴら 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦え 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー 麩の玉子とじ ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの昆布醤油焼 インゲンソテー 肉豆腐煮 マリーネサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 炊き合せ 鶏と蓮根のピリ辛煮 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・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 234kcal	496kcal	エネルギー 217kcal	472kcal	エネルギー 244kcal	510kcal	エネルギー 236kcal	498kcal	エネルギー 231kcal	488kcal
たんぱく質 15.1g	20.7g	たんぱく質 15.2g	20.2g	たんぱく質 15.0g	20.8g	たんぱく質 18.6g	24.2g	たんぱく質 13.9g	19.1g
脂質 10.9g	11.9g	脂質 8.9g	9.7g	脂質 13.7g	15.3g	脂質 11.4g	12.3g	脂質 12.5g	13.3g
炭水化物 20.5g	75.7g	炭水化物 16.9g	71.5g	炭水化物 15.8g	70.7g	炭水化物 14.3g	69.8g	炭水化物 15.2g	70.4g
ナトリウム 1037mg	1267mg	ナトリウム 654mg	883mg	ナトリウム 739mg	965mg	ナトリウム 850mg	1076mg	ナトリウム 825mg	1072mg
食塩相当量 2.6g	3.2g	食塩相当量 1.7g	2.2g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 2.2g	2.7g	食塩相当量 2.1g	2.7g
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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	
★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ 春菊と豚肉の炒め物 春雨とツナのサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ鮫)	麦 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 目豆腐煮 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 豚肉と春雨の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 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 230kcal	486kcal	エネルギー 226kcal	486kcal	エネルギー 206kcal	470kcal	エネルギー 201kcal	455kcal	エネルギー 223kcal	483kcal
たんぱく質 15.6g	20.8g	たんぱく質 13.9g	19.3g	たんぱく質 16.4g	22.1g	たんぱく質 13.1g	18.2g	たんぱく質 17.0g	22.4g
脂質 11.9g	12.6g	脂質 8.7g	9.7g	脂質 9.0g	9.9g	脂質 9.8g	10.6g	脂質 9.3g	10.3g
炭水化物 14.3g	69.2g	炭水化物 23.9g	78.9g	炭水化物 14.6g	70.7g	炭水化物 14.8g	69.2g	炭水化物 17.7g	72.7g
ナトリウム 609mg	756mg	ナトリウム 858mg	1105mg	ナトリウム 663mg	890mg	ナトリウム 636mg	804mg	ナトリウム 663mg	917mg
食塩相当量 1.5g	1.9g	食塩相当量 2.2g	2.8g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.6g	2.0g	食塩相当量 1.7g	2.3g
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 627kcal	1401kcal	エネルギー 635kcal	1409kcal	エネルギー 613kcal	1402kcal	エネルギー 621kcal	1405kcal	エネルギー 637kcal	1410kcal
たんぱく質 41.6g	57.5g	たんぱく質 39.7g	55.3g	たんぱく質 40.6g	57.3g	たんぱく質 39.5g	56.2g	たんぱく質 43.7g	59.5g
脂質 29.5g	32.0g	脂質 28.9g	32.0g	脂質 31.0g	34.8g	脂質 30.0g	33.3g	脂質 30.7g	33.2g
炭水化物 49.9g	214.9g	炭水化物 54.1g	218.1g	炭水化物 44.2g	209.4g	炭水化物 47.4g	212.4g	炭水化物 45.9g	211.0g
ナトリウム 2183mg	2807mg	ナトリウム 2179mg	2820mg	ナトリウム 1918mg	2536mg	ナトリウム 2054mg	2677mg	ナトリウム 2127mg	2775mg
食塩相当量 5.6g	7.1g	食塩相当量 5.5g	7.2g	食塩相当量 4.9g	6.5g	食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 5.4g	7.1g
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 834kcal	1608kcal	エネルギー 832kcal	1606kcal	エネルギー 814kcal	1603kcal	エネルギー 819kcal	1603kcal	エネルギー 844kcal	1617kcal
たんぱく質 47.7g	63.6g	たんぱく質 47.4g	63.0g	たんぱく質 48.0g	64.7g	たんぱく質 46.4g	63.1g	たんぱく質 49.8g	65.6g
脂質 36.6g	39.1g	脂質 35.9g	39.0g	脂質 38.0g	41.8g	脂質 37.0g	40.3g	脂質 37.8g	40.3g
炭水化物 81.8g	246.8g	炭水化物 81.9g	245.9g	炭水化物 73.1g	238.3g	炭水化物 76.3g	241.3g	炭水化物 77.8g	242.9g
ナトリウム 2257mg	2881mg	ナトリウム 2255mg	2896mg	ナトリウム 1995mg	2613mg	ナトリウム 2128mg	2751mg	ナトリウム 2201mg	2849mg
食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.7g	7.4g	食塩相当量 5.1g	6.6g	食塩相当量 5.4g	7.0g	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。