



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

9月21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)		9月24日(木)		9月25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 チーズオムレツ トマト味のチャンプル 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツスープ煮 麩とえのきのさつと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 豚肉と鶏の炒め物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 卵乳麦 乳麦落	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花のツナ炒め キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦落 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 177kcal	433kcal	エネルギー 150kcal	418kcal	エネルギー 164kcal	419kcal	エネルギー 172kcal	439kcal	エネルギー 154kcal	414kcal
たんぱく質 10.5g	15.6g	たんぱく質 11.2g	17.2g	たんぱく質 11.1g	16.1g	たんぱく質 8.8g	14.6g	たんぱく質 12.9g	18.3g
脂質 8.7g	9.5g	脂質 5.8g	7.4g	脂質 7.1g	7.9g	脂質 9.2g	10.8g	脂質 6.2g	7.2g
炭水化物 15.0g	69.9g	炭水化物 12.7g	67.8g	炭水化物 14.6g	69.2g	炭水化物 14.0g	69.0g	炭水化物 12.9g	67.9g
ナトリウム 754mg	981mg	ナトリウム 680mg	909mg	ナトリウム 548mg	777mg	ナトリウム 669mg	896mg	ナトリウム 683mg	937mg
食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.4g	2.0g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.4g
★ごはん150g ホッケの幽庵焼 キヌサヤ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) カリフラワーの煮物 青菜と高野豆腐の煮物 ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦落 卵麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 和風ポトフ ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(若芽・なめこ)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 和風唐揚げ ブロッコリー ツナあっさり煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 金時豆煮 きのこの玉子とじ ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 卵乳麦 卵麦 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	472kcal	エネルギー 227kcal	489kcal	エネルギー 219kcal	474kcal	エネルギー 237kcal	491kcal	エネルギー 249kcal	511kcal
たんぱく質 14.1g	19.2g	たんぱく質 14.0g	19.6g	たんぱく質 15.4g	20.5g	たんぱく質 13.2g	18.3g	たんぱく質 16.0g	21.6g
脂質 10.2g	11.0g	脂質 10.9g	11.8g	脂質 9.3g	10.1g	脂質 10.4g	11.2g	脂質 13.4g	14.3g
炭水化物 15.1g	70.0g	炭水化物 19.7g	75.2g	炭水化物 17.6g	72.4g	炭水化物 24.7g	78.9g	炭水化物 16.8g	72.5g
ナトリウム 721mg	950mg	ナトリウム 863mg	1089mg	ナトリウム 705mg	951mg	ナトリウム 761mg	909mg	ナトリウム 580mg	826mg
食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 2.2g	2.8g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 1.5g	2.1g
◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ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	
★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオオロス きのこのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ひじきの五目煮 ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け 野菜と大豆のカレー煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 きのこのソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草のおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 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 258kcal	517kcal	エネルギー 262kcal	516kcal	エネルギー 268kcal	522kcal	エネルギー 228kcal	485kcal	エネルギー 211kcal	467kcal
たんぱく質 16.9g	22.1g	たんぱく質 16.3g	21.4g	たんぱく質 16.2g	21.3g	たんぱく質 18.6g	23.8g	たんぱく質 12.9g	18.1g
脂質 14.2g	15.5g	脂質 14.9g	15.7g	脂質 14.1g	14.9g	脂質 12.7g	13.5g	脂質 12.3g	13.0g
炭水化物 14.6g	69.0g	炭水化物 16.1g	70.5g	炭水化物 18.7g	73.1g	炭水化物 12.1g	67.3g	炭水化物 10.8g	65.7g
ナトリウム 662mg	847mg	ナトリウム 519mg	687mg	ナトリウム 666mg	814mg	ナトリウム 782mg	1029mg	ナトリウム 631mg	778mg
食塩相当量 1.7g	2.2g	食塩相当量 1.3g	1.7g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 1.6g	2.0g
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 651kcal	1422kcal	エネルギー 639kcal	1423kcal	エネルギー 651kcal	1415kcal	エネルギー 637kcal	1415kcal	エネルギー 614kcal	1392kcal
たんぱく質 41.5g	56.9g	たんぱく質 41.5g	58.2g	たんぱく質 42.7g	57.9g	たんぱく質 40.6g	56.7g	たんぱく質 41.8g	58.0g
脂質 33.1g	36.0g	脂質 31.6g	34.9g	脂質 30.5g	32.9g	脂質 32.3g	35.5g	脂質 31.9g	34.5g
炭水化物 44.7g	208.9g	炭水化物 48.5g	213.5g	炭水化物 50.9g	214.7g	炭水化物 50.8g	215.2g	炭水化物 40.5g	206.1g
ナトリウム 2137mg	2778mg	ナトリウム 2062mg	2685mg	ナトリウム 1919mg	2542mg	ナトリウム 2212mg	2834mg	ナトリウム 1894mg	2541mg
食塩相当量 5.4g	7.1g	食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 4.9g	6.5g	食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 4.8g	6.5g
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 850kcal	1621kcal	エネルギー 840kcal	1624kcal	エネルギー 849kcal	1613kcal	エネルギー 834kcal	1612kcal	エネルギー 821kcal	1599kcal
たんぱく質 49.4g	64.8g	たんぱく質 48.9g	65.6g	たんぱく質 49.6g	64.8g	たんぱく質 48.3g	64.4g	たんぱく質 47.9g	64.1g
脂質 40.1g	43.8g	脂質 38.6g	41.9g	脂質 37.5g	39.9g	脂質 39.3g	42.5g	脂質 39.0g	41.6g
炭水化物 72.9g	237.1g	炭水化物 77.4g	242.4g	炭水化物 79.8g	243.6g	炭水化物 78.6g	243.0g	炭水化物 72.4g	238.0g
ナトリウム 2213mg	2854mg	ナトリウム 2139mg	2762mg	ナトリウム 1993mg	2616mg	ナトリウム 2288mg	2910mg	ナトリウム 1968mg	2615mg
食塩相当量 5.6g	7.3g	食塩相当量 5.4g	7.0g	食塩相当量 5.1g	6.7g	食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.0g	6.7g

※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、よりきれいに盛付けの事が出来ます。