



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)		10月1日(木)		10月2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					
朝食	★ごはん150g ミートインオムレツ 豚肉と大根の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 カリフラワーの塩炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 牛肉と根菜の煮物 春菊のおひたし ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g オムレツイタリアンソース かぶのスープ煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦					
	エネルギー	144kcal	405kcal	エネルギー	172kcal	429kcal	エネルギー	235kcal	490kcal	エネルギー	159kcal	423kcal	エネルギー	174kcal	441kcal
	たんぱく質	10.1g	15.5g	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	8.7g	14.4g	たんぱく質	8.4g	14.2g
	脂質	6.6g	7.6g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	10.4g	12.0g
	炭水化物	10.2g	65.3g	炭水化物	12.6g	67.4g	炭水化物	17.4g	72.0g	炭水化物	15.2g	71.3g	炭水化物	12.3g	67.3g
ナトリウム	544mg	772mg	ナトリウム	688mg	917mg	ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	601mg	828mg	ナトリウム	654mg	881mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンの味噌炒め 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g カレイの白ワイン蒸し キヌサヤ きんぴられんこん ミックスマカロニサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのカーニカマヨネーズ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐のかに風あんかけ 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 卵麦 卵麦 麦					
	エネルギー	226kcal	485kcal	エネルギー	240kcal	500kcal	エネルギー	218kcal	475kcal	エネルギー	257kcal	516kcal	エネルギー	226kcal	488kcal
	たんぱく質	17.6g	22.8g	たんぱく質	13.2g	18.6g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.8g	22.0g	たんぱく質	11.4g	17.1g
	脂質	11.9g	13.2g	脂質	11.3g	12.3g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	14.9g	16.2g	脂質	10.5g	11.4g
	炭水化物	11.9g	66.3g	炭水化物	18.2g	73.2g	炭水化物	17.0g	72.2g	炭水化物	14.3g	68.7g	炭水化物	21.0g	76.7g
ナトリウム	791mg	956mg	ナトリウム	537mg	791mg	ナトリウム	720mg	967mg	ナトリウム	550mg	715mg	ナトリウム	732mg	958mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 豚肉としめじの生姜炒め カリフラワーのピクルス ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 きのこのソテー 五色煮 南瓜とツナのサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 手作りハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ 蒸し鶏と春雨の炒め物 野菜のごま和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ 豚肉と野菜の生姜炒め カリフラワーのピーナツ味噌和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	麦 麦 乳麦落					
エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	190kcal	444kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	241kcal	501kcal	
たんぱく質	12.3g	18.1g	たんぱく質	20.0g	25.2g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	18.9g	24.3g	
脂質	14.0g	15.6g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	9.1g	10.1g	
炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	15.3g	69.5g	炭水化物	23.0g	77.9g	炭水化物	19.2g	74.2g	
ナトリウム	571mg	817mg	ナトリウム	883mg	1030mg	ナトリウム	704mg	852mg	ナトリウム	789mg	1018mg	ナトリウム	693mg	940mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
夕食	★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 豚肉としめじの生姜炒め カリフラワーのピクルス ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 きのこのソテー 五色煮 南瓜とツナのサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 手作りハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ 蒸し鶏と春雨の炒め物 野菜のごま和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ 豚肉と野菜の生姜炒め カリフラワーのピーナツ味噌和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	麦 麦 乳麦落					
	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	190kcal	444kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	241kcal	501kcal
	たんぱく質	12.3g	18.1g	たんぱく質	20.0g	25.2g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	18.9g	24.3g
	脂質	14.0g	15.6g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	9.1g	10.1g
	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	15.3g	69.5g	炭水化物	23.0g	77.9g	炭水化物	19.2g	74.2g
ナトリウム	571mg	817mg	ナトリウム	883mg	1030mg	ナトリウム	704mg	852mg	ナトリウム	789mg	1018mg	ナトリウム	693mg	940mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
合計	エネルギー	632kcal	1418kcal	エネルギー	681kcal	1454kcal	エネルギー	643kcal	1409kcal	エネルギー	649kcal	1428kcal	エネルギー	641kcal	1430kcal
	たんぱく質	40.0g	56.4g	たんぱく質	45.0g	60.8g	たんぱく質	45.2g	60.6g	たんぱく質	41.1g	57.1g	たんぱく質	38.7g	55.6g
	脂質	32.5g	36.4g	脂質	33.2g	35.7g	脂質	31.4g	33.8g	脂質	31.5g	34.5g	脂質	30.0g	33.5g
	炭水化物	41.1g	205.5g	炭水化物	47.5g	212.2g	炭水化物	49.7g	213.7g	炭水化物	52.5g	217.9g	炭水化物	52.5g	218.2g
	ナトリウム	1906mg	2545mg	ナトリウム	2108mg	2738mg	ナトリウム	2063mg	2684mg	ナトリウム	1940mg	2561mg	ナトリウム	2014mg	2635mg
食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	833kcal	1619kcal	エネルギー	878kcal	1651kcal	エネルギー	850kcal	1616kcal	エネルギー	847kcal	1626kcal	エネルギー	838kcal	1627kcal
	たんぱく質	47.4g	63.8g	たんぱく質	52.7g	68.5g	たんぱく質	51.3g	66.7g	たんぱく質	48.0g	64.0g	たんぱく質	46.4g	63.3g
	脂質	39.5g	43.8g	脂質	40.2g	42.7g	脂質	38.5g	40.9g	脂質	38.5g	41.5g	脂質	37.0g	40.5g
	炭水化物	70.0g	234.4g	炭水化物	75.3g	240.0g	炭水化物	81.6g	245.6g	炭水化物	81.4g	246.8g	炭水化物	80.3g	246.0g
	ナトリウム	1983mg	2622mg	ナトリウム	2184mg	2814mg	ナトリウム	2137mg	2758mg	ナトリウム	2014mg	2635mg	ナトリウム	2155mg	2855mg
食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	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。