



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9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 高野豆腐の洋風玉子とじ ひじきとアサリのさっぱり煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g ひとくちがんと煮 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)						
エネルギー	134kcal	400kcal	エネルギー	155kcal	417kcal	エネルギー	148kcal	402kcal	エネルギー	195kcal	450kcal	エネルギー	159kcal	432kcal
たんぱく質	12.1g	18.0g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	10.8g	15.9g	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	11.1g	17.4g
脂質	5.4g	7.0g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	6.4g	8.1g
炭水化物	9.3g	64.2g	炭水化物	7.8g	63.5g	炭水化物	12.3g	66.7g	炭水化物	16.2g	71.0g	炭水化物	14.9g	70.7g
ナトリウム	727mg	953mg	ナトリウム	514mg	760mg	ナトリウム	541mg	689mg	ナトリウム	671mg	917mg	ナトリウム	636mg	862mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g
★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 えのきのおろし和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 ビーフンの中華和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g カルビ丼(具) 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 肉野菜煮込み 食べるトマトスープ ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 鶏と蓮根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ)						
エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	254kcal	509kcal	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	254kcal	510kcal
たんぱく質	16.6g	21.6g	たんぱく質	13.0g	18.2g	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	9.7g	14.9g
脂質	16.9g	17.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	12.7g	13.4g
炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	18.5g	73.4g	炭水化物	20.4g	75.0g	炭水化物	17.2g	71.4g	炭水化物	24.9g	80.0g
ナトリウム	774mg	1002mg	ナトリウム	621mg	768mg	ナトリウム	996mg	1222mg	ナトリウム	840mg	988mg	ナトリウム	810mg	977mg
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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						
★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の和風のごあん 鶏肉のカレー煮 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・人参)						
エネルギー	202kcal	461kcal	エネルギー	240kcal	502kcal	エネルギー	239kcal	503kcal	エネルギー	225kcal	489kcal	エネルギー	230kcal	487kcal
たんぱく質	15.3g	20.5g	たんぱく質	16.9g	22.5g	たんぱく質	15.4g	21.1g	たんぱく質	16.0g	21.6g	たんぱく質	18.2g	23.2g
脂質	8.2g	9.5g	脂質	11.6g	12.6g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	12.0g	12.8g
炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	18.4g	73.6g	炭水化物	17.7g	73.8g	炭水化物	9.9g	66.0g	炭水化物	12.3g	67.3g
ナトリウム	469mg	634mg	ナトリウム	981mg	1211mg	ナトリウム	517mg	744mg	ナトリウム	693mg	920mg	ナトリウム	756mg	984mg
食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g
★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の和風のごあん 鶏肉のカレー煮 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・人参)						
エネルギー	615kcal	1397kcal	エネルギー	614kcal	1394kcal	エネルギー	641kcal	1414kcal	エネルギー	637kcal	1410kcal	エネルギー	643kcal	1429kcal
たんぱく質	44.0g	60.1g	たんぱく質	40.0g	56.4g	たんぱく質	39.8g	55.7g	たんぱく質	40.7g	56.6g	たんぱく質	39.0g	55.5g
脂質	30.5g	34.2g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	32.4g	34.9g	脂質	31.1g	34.3g
炭水化物	42.1g	206.4g	炭水化物	44.7g	210.5g	炭水化物	50.4g	215.5g	炭水化物	43.3g	208.4g	炭水化物	52.1g	218.0g
ナトリウム	1970mg	2589mg	ナトリウム	2116mg	2739mg	ナトリウム	2054mg	2655mg	ナトリウム	2204mg	2825mg	ナトリウム	2202mg	2823mg
食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g
★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の和風のごあん 鶏肉のカレー煮 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・人参)						
エネルギー	822kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1592kcal	エネルギー	842kcal	1615kcal	エネルギー	834kcal	1607kcal	エネルギー	842kcal	1628kcal
たんぱく質	50.1g	66.2g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.1g	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	46.9g	63.4g
脂質	37.6g	41.3g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	39.4g	41.9g	脂質	38.1g	41.3g
炭水化物	74.0g	238.3g	炭水化物	73.6g	239.4g	炭水化物	79.3g	244.4g	炭水化物	71.1g	236.2g	炭水化物	80.3g	246.2g
ナトリウム	2044mg	2663mg	ナトリウム	2190mg	2813mg	ナトリウム	2131mg	2732mg	ナトリウム	2280mg	2901mg	ナトリウム	2278mg	2899mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g

※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。