

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	4月14日(月)			4月15日(火)			4月16日(水)			4月17日(木)			4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	
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおき炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 麦		★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦 麦	
	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	9.8g	16.1g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	16.9g	72.7g	炭水化物	16.0g	71.3g
ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	611mg	837mg	ナトリウム	693mg	920mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのパペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし 大根とベーコンの煮物 竹の子のカレーそば炒め ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 卵乳麦 乳麦		★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきの具だくさん煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦	
	エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	256kcal	520kcal	エネルギー	252kcal	509kcal	エネルギー	232kcal	494kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	14.3g	20.0g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	13.7g	14.6g
	炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	17.4g	73.5g	炭水化物	12.2g	67.2g	炭水化物	13.9g	69.6g
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	748mg	976mg	ナトリウム	644mg	870mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
間食	◎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 ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦落 麦		★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 麦落 麦		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦落 麦	
夕食	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	230kcal	489kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	14.1g	19.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	10.6g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	21.8g	76.0g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	24.2g	78.7g	炭水化物	17.2g	72.1g
	ナトリウム	686mg	914mg	ナトリウム	839mg	987mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	783mg	973mg	ナトリウム	713mg	860mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
合計	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	654kcal	1430kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	627kcal	1413kcal
	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	40.3g	56.3g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.1g	55.7g	たんぱく質	39.0g	55.8g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.8g	35.5g	脂質	31.5g	35.3g	脂質	32.5g	35.7g
	炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	51.4g	215.2g	炭水化物	43.5g	209.8g	炭水化物	53.3g	218.6g	炭水化物	47.1g	213.0g
	ナトリウム	2056mg	2700mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	1946mg	2655mg	ナトリウム	2142mg	2786mg	ナトリウム	2050mg	2650mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	855kcal	1631kcal	エネルギー	829kcal	1611kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal	エネルギー	828kcal	1614kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	46.4g	63.2g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.8g	42.5g	脂質	38.5g	42.3g	脂質	39.5g	42.7g
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	80.3g	244.1g	炭水化物	71.3g	237.6g	炭水化物	81.5g	246.8g	炭水化物	76.0g	241.9g
	ナトリウム	2130mg	2774mg	ナトリウム	2197mg	2798mg	ナトリウム	2022mg	2731mg	ナトリウム	2218mg	2862mg	ナトリウム	2127mg	2727mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	6.9g	

※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、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。