週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	4月28日（月）			4月29日（火）			4月30日（水）			5月1日（木）			5月2日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★味噌汁（揚げ・なめこ）		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		卵 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物 ★味噌汁（巻麩・揚げ）		麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁（揚げ・しめじ）		麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		卵麦 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	165kcal	431kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	167kcal	440kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	13.0g	19.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	9.8g	65.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.7g	69.8g
	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	677mg	903mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		麦 乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁（豆腐・巻麩）		麦か 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース（小袋） 鶏じゃが煮 スープキャベツ ★すまし汁（若芽・おつゆ麩）		麦 卵麦 麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁（揚げ・小松菜）		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	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	475kcal
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	15.5g	20.8g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	15.3g	21.3g
	脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	72.3g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	12.3g	67.4g
	ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	440mg	612mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	806mg	1035mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎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 ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ ★すまし汁（豆腐・えのき）		麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁（若芽・白菜）		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁（豆腐・小松菜）		麦 麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁（巻麩・キャベツ）		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁（若芽・豆腐）		麦 麦 麦 麦落 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	217kcal	471kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.9g	20.0g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	8.7g	9.5g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	10.0g	65.2g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	19.2g	73.7g
	ナトリウム	882mg	1030mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	775mg	1005mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	658mg	831mg
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g
合計		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	652kcal	1431kcal	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	618kcal	1409kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	41.2g	57.5g	たんぱく質	43.8g	61.0g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	31.8g	35.5g	脂質	30.2g	32.8g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	50.7g	214.3g	炭水化物	42.8g	208.6g	炭水化物	36.9g	203.1g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	45.2g	210.9g
	ナトリウム	2279mg	2844mg	ナトリウム	1994mg	2620mg	ナトリウム	1892mg	2520mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2193mg	2822mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.1g
合計（間食込）	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	823kcal	1602kcal	エネルギー	815kcal	1606kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	815kcal	1601kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	51.5g	68.7g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.5g
	脂質	38.8g	42.5g	脂質	37.3g	39.9g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	79.6g	243.2g	炭水化物	74.7g	240.5g	炭水化物	64.7g	230.9g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	73.4g	239.1g
	ナトリウム	2356mg	2921mg	ナトリウム	2068mg	2694mg	ナトリウム	1968mg	2596mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2269mg	2898mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.3g

※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。

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。