

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	鶏肉と高菜の炒め物	麦	オムレツ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とウインナーのトマト煮	乳麦	
	里芋のかに風あなか	卵麦	ホワイトソース	乳麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦	
	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル	麦	
	★味噌汁(豆腐・なめこ)		じゃが芋の中華風サラダ	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦							
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	181kcal	441kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	128kcal	
たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	6.3g	
脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	4.6g	
炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	16.6g	
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	746mg	893mg	ナトリウム	823mg	988mg	ナトリウム	544mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	豚肉とココロ野菜のチーズソース	乳麦	白身魚の生姜煮	麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	卵麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	卵麦	
	食べるトマトスープ	乳麦	菜の花	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参クラッセ	乳麦	
	ふきと人参の甘露煮	麦	れんごんの五目炒め煮	麦	切干大根の中華和え	麦	豆腐としめじののりみ煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)		インゲンのごま和え	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		春雨の中華和え	卵乳麦	
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★味噌汁(揚げ・白菜)						★味噌汁(切干・なめこ)		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	254kcal	
たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	16.0g	
脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.9g	
炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	14.3g	
ナトリウム	648mg	875mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	715mg	
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	2.3g	食塩相当量	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	チキンカレーのルー	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦	
	ブロッコリー	麦	数の野菜あなか	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵乳麦	
	竹輪のごま炒め	麦	ナスの油炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	炒り豆腐	卵乳麦	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	大豆と人参の煮物	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	切干大根のパンパンジー	麦	
	★味噌汁(若芽・しめじ)				★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦			★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	
たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	
脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	
ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	
合計	エネルギー	621kcal	1404kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal
	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	38.9g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g
	炭水化物	49.8g	215.0g	炭水化物	51.7g	217.5g	炭水化物	50.5g	215.4g	炭水化物	47.4g
	ナトリウム	2096mg	2801mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2178mg	2798mg	ナトリウム	2178mg
	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1601kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	830kcal
	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	48.9g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g
	炭水化物	77.6g	242.8g	炭水化物	83.6g	249.4g	炭水化物	78.7g	243.6g	炭水化物	75.2g
	ナトリウム	2172mg	2877mg	ナトリウム	2263mg	2864mg	ナトリウム	2254mg	2874mg	ナトリウム	2254mg
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g

※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

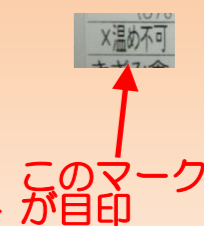


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。

### 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。