

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7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		
	豚肉とめかぶの炒め物	麦大豆鶏豚*	三井寺煮	麦豆	干草焼き	卵豆	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦豆鶏	厚焼き玉子	卵麦豆	
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦豆鶏	小単煮	麦豆	ひき肉のエスニック炒め	乳麦豆鶏	大豆とごぼうの煮物	麦豆	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦豆豚	
	中華キャベツ	麦豆コ	コンニャクのおおさ炒め	麦豆コ	なすの中華風南蛮漬け	麦豆コ	スープキャベツ	乳麦豆鶏	麩と若芽の酢の物	麦豆	
	★味噌汁(若芽・しめじ)	豆	大豆とトマトのマリネサラダ	豆鶏	★味噌汁(豆腐・小松菜)	豆	★味噌汁(白菜・人参)	豆	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	豆	
		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	160kcal	415kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	162kcal
	たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	8.4g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.5g
	炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	16.0g
ナトリウム	571mg	822mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	693mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	鶏	赤魚のカレー揚げ	麦豆	鶏肉のごま焼き	麦豆鶏*	鯖の磯辺焼	麦鯖豆	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦豆鶏豚*	
	ミックソテー	乳麦豆鶏	きのこソテー	乳麦大豆鶏*	ビーマンソテー	卵乳麦大豆鶏*	人参のきんぴら	麦豆コ	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦豆コ	
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落豆豚*	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦豆鶏	大根の相煮	麦豆	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦豆鶏*	インゲンのごま和え	麦豆コ	
	若芽と油揚げのおひたし	麦豆	切干と人参のハリハリ	麦豆	人参のおかかサラダ	麦豆	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦豆*	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦豆	
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦豆	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦豆	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦豆	★味噌汁(揚げ・しめじ)	豆			
		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	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	260kcal
	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.8g
	脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	14.3g
炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	17.0g	
ナトリウム	770mg	935mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	650mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	ホッケの幽庵焼	麦豆	豚生姜焼き丼の具	麦落豆豚*	サワラのバジルオリーブ焼	豆豚	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦豆鶏豚	白身魚の竜田揚	麦豆	
	ビーマンのおかか和え	麦豆	白菜と麩の玉子とじ	卵麦豆	人参のレモン煮	乳麦豆鶏	コーンバター	乳麦豆	フロッコリー	麦豆	
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦豆鶏*	菜の花としめじの和え物	麦豆	春雨とツナのピリ辛炒め	麦豆コ	菜の花のツナ炒め	卵乳麦豆鶏	高菜と大根の煮物	麦豆コ	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦大豆鶏*	★味噌汁(揚げ・白菜)	豆	オクラとコーンのおろし和え	麦豆	パンパンジーサラダ	乳麦豆鶏*	野菜のビーナッツ和え	麦落豆	
	★味噌汁(白菜・なめこ)	豆			★味噌汁(若芽・白菜)	豆	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦豆	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦豆	
		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	207kcal	463kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	203kcal	459kcal	エネルギー	215kcal
たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	11.5g	
脂質	6.7g	7.5g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	9.1g	
炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	19.4g	
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	614mg	866mg	ナトリウム	924mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.4g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	エビとアスパラの炒め物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	
	豚肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	
	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	
	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	
	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	
	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	
	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	
	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	
	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	鶏肉と大根の煮物	麦豆	
合計	エネルギー	628kcal	1398kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	650kcal
たんぱく質	43.7g	59.2g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.4g	
脂質	32.5g	35.4g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	33.0g	
炭水化物	37.7g	201.5g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	43.1g	209.4g	炭水化物	51.3g	
ナトリウム	2074mg	2717mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1907mg	2616mg	ナトリウム	2197mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1597kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	830kcal	1612kcal	エネルギー	849kcal
たんぱく質	51.6g	67.1g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	47.3g	
脂質	39.5g	42.4g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	40.0g	
炭水化物	65.9g	229.7g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	70.9g	237.2g	炭水化物	79.5g	
ナトリウム	2150mg	2793mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1983mg	2692mg	ナトリウム	2273mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.9g	

※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。

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られます。