

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)				
★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦			
ロールキャベツのスープ煮		千草焼き		高野豆腐と法蓮草の含め煮		がんもどきの含め煮		白身魚のしんじょう				
鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	麦	中華うま煮	卵乳麦	チキンアラビータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦			
レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソースマヨ	卵	野菜の三杯酢	麦	カリフラワーの柚子味噌和え				
★味噌汁(揚げ・なめこ)		★すまし汁(えのき・おつゆ麸)		★すまし汁(若芽・おつゆ麸)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(おつゆ麸・キャベツ)	麦			
朝食	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	158kcal	414kcal	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	7.6g	12.9g	たんぱく質	8.2g	13.8g	
脂質	7.8g	9.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.7g	10.3g	
炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	12.3g	67.5g	炭水化物	18.0g	72.9g	
ナトリウム	641mg	867mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	801mg	973mg	ナトリウム	759mg	985mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
★★ごはん150g	麦	★★ごはん150g	麦	★★ごはん150g	麦	★★ごはん150g	麦	★★ごはん150g	麦			
サフランの磯辺焼		豚肉と野菜の中華炒め		白身魚のムニエル		鶏のこまタレ煮		豚肉ときのこのコンソメバター				
人参のレモン煮	乳麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	タルタルソース(小袋)	卵	菜の花	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦			
豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	大根の甘酢漬け	麦	鶏じやが煮	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	麦			
ナスのぶろじ和え	麦	★味噌汁(豆腐・巻麸)	麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵	キヤロット・ベ	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦			
★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦			★味噌汁(巻麸・揚げ)	麦			★味噌汁(揚げ・小松菜)				
昼食	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	258kcal	531kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	
たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	18.3g	24.6g	たんぱく質	12.4g	17.5g	
脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	12.3g	14.0g	脂質	12.0g	12.8g	
炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	17.2g	73.0g	炭水化物	17.6g	72.0g	
ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	461mg	687mg	ナトリウム	717mg	865mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g				
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
鶏肉としめじのケチャップ煮		ホッケのこま焼		鶏肉の塩こつじ焼		アンの幽庵焼		鶏肉とれんこんの照り煮				
里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	インケンソテー	乳麦	人参のさんひら	麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮ひたし	麦			
竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	スープキヤベツ	乳麦	こぼう大豆	麦	麩の野菜あんかけ	麦			
★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	切干と菜の花のおひたし	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦			
★味噌汁(若芽・白菜)				★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(巻麸・キャベツ)	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦			
夕食	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	202kcal	464kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	
たんぱく質	14.9g	20.0g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	17.9g	23.6g	
脂質	8.7g	9.5g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	9.9g	10.8g	
炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	8.3g	63.5g	炭水化物	16.7g	72.8g	
ナトリウム	882mg	1030mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	708mg	938mg	ナトリウム	688mg	915mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
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	
たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	41.2g	57.5g	たんぱく質	40.5g	57.7g	たんぱく質	39.0g	55.7g	
脂質	31.8g	35.5g	脂質	30.2g	32.8g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	30.6g	33.9g	
炭水化物	50.7g	214.3g	炭水化物	42.8g	208.6g	炭水化物	37.8g	204.0g	炭水化物	52.3g	217.7g	
ナトリウム	2279mg	2843mg	ナトリウム	1994mg	2620mg	ナトリウム	1970mg	2598mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
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
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	48.2g	65.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g
	脂質	38.8g	42.5g	脂質	37.3g	39.9g	脂質	39.8g	43.2g	脂質	37.6g	40.9g
	炭水化物	79.6g	243.2g	炭水化物	74.7g	240.5g	炭水化物	65.6g	231.8g	炭水化物	81.2g	246.6g
	ナトリウム	2356mg	2920mg	ナトリウム	2068mg	2694mg	ナトリウム	2046mg	2674mg	ナトリウム	2241mg	2842mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g

※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。

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。