

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	干草焼き	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦			
	白菜と厚揚げの中華そば煮	小麦	コンニャクのおおさ炒め	小麦	イカとじゃが芋の煮物	小麦	竹の子のカレーそば炒め	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	リンコンとフキの煮物	小麦			
	フロッコリーの煮物	小麦	菜の花の菜種和え	小麦	ひじきの具だくさん煮	小麦	大根の甘酢漬け	小麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	小麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	小麦			
	チキンアラビアンタ	小麦	★味噌汁(小松菜・切干)	小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦	★味噌汁(若芽・白菜)	小麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	小麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	小麦			
	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	おかず	ご飯セット			
エネルギー	190kcal	446kcal	エネルギー	85kcal	352kcal	エネルギー	141kcal	397kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	164kcal	432kcal	
たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	5.5g	11.3g	たんぱく質	9.8g	15.0g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	7.9g	13.8g	
脂質	9.7g	10.5g	脂質	1.5g	3.1g	脂質	2.6g	3.4g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.4g	9.0g	
炭水化物	15.2g	69.9g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	19.5g	74.5g	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	16.6g	71.9g	
ナトリウム	542mg	770mg	ナトリウム	710mg	937mg	ナトリウム	617mg	869mg	ナトリウム	557mg	783mg	ナトリウム	525mg	752mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	煮	鶏肉の味噌焼	卵麦	鯖の磯辺焼き	小麦	★ごはん150g	ホイコーロー	小麦落			
	こんがりハンバーグ	小麦	平さやいんげん	小麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	小麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	小麦	人参とぜんまいのナムル	小麦			
	ホワイトソース	小麦	鶏肉の青じそ南蛮	小麦	切干大根としらすの煮物	小麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	人蔘とぜんまいのナムル	小麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦			
	うま塩キャベツ	小麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	小麦	白菜のスープ煮	小麦	ひじきと挽肉の炒め物	小麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦			
	大根とひじきのうま煮	小麦	★味噌汁(若芽・なめこ)	小麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	小麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	小麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	小麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	小麦			
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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	290kcal	545kcal	エネルギー	226kcal	490kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	エネルギー	234kcal	496kcal	
たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	19.3g	24.5g	たんぱく質	15.5g	21.2g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.4g	20.1g	
脂質	13.6g	14.4g	脂質	16.3g	17.1g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	11.2g	12.1g	
炭水化物	21.4g	76.3g	炭水化物	16.5g	71.4g	炭水化物	10.5g	66.6g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	19.3g	75.0g	
ナトリウム	838mg	1066mg	ナトリウム	540mg	792mg	ナトリウム	729mg	956mg	ナトリウム	802mg	949mg	ナトリウム	906mg	1132mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎バナナ90g		◎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		◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	肉丼の具	小麦	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦			
	ホッケの幽庵焼	小麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	小麦	人参のレモン煮	小麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	白身魚の竜田揚げ	小麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	小麦			
	ふきのきんぴら	小麦	蒸し鶏のおかか和え	小麦	さつま芋と豚肉の揚煮	小麦	大豆とごぼうの煮物	小麦	蕪の野菜あんかけ	小麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	小麦			
	大根と鶏肉の味噌煮	小麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦	ナスの油炒め	小麦	油揚げと菜の花の煮物	小麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	小麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	小麦			
	キャベツの麻婆あんかけ	小麦落	★すまし汁(椎茸・しめじ)	小麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	小麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	小麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	小麦			
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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	223kcal	478kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	294kcal	548kcal	エネルギー	244kcal	504kcal	エネルギー	230kcal	489kcal	
たんぱく質	16.8g	22.1g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	13.2g	18.7g	たんぱく質	18.2g	23.4g	
脂質	9.8g	10.6g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	17.3g	18.1g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	9.0g	10.3g	
炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	20.3g	74.7g	炭水化物	18.7g	72.9g	炭水化物	26.1g	81.1g	炭水化物	17.6g	72.0g	
ナトリウム	687mg	938mg	ナトリウム	947mg	1095mg	ナトリウム	544mg	692mg	ナトリウム	820mg	1047mg	ナトリウム	654mg	819mg	
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	682kcal	1449kcal	エネルギー	616kcal	1392kcal	エネルギー	661kcal	1435kcal	エネルギー	661kcal	1450kcal	エネルギー	628kcal	1417kcal
	たんぱく質	43.1g	58.6g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	38.2g	55.2g	たんぱく質	40.5g	57.3g
	脂質	33.1g	35.5g	脂質	28.8g	32.0g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	32.4g	35.8g	脂質	27.6g	31.4g
	炭水化物	50.7g	215.2g	炭水化物	50.6g	214.9g	炭水化物	48.7g	214.0g	炭水化物	55.2g	220.9g	炭水化物	53.5g	218.9g
ナトリウム	2067mg	2774mg	ナトリウム	2197mg	2824mg	ナトリウム	1890mg	2517mg	ナトリウム	2179mg	2779mg	ナトリウム	2085mg	2703mg	
食塩相当量	5.2g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	880kcal	1647kcal	エネルギー	817kcal	1593kcal	エネルギー	858kcal	1632kcal	エネルギー	860kcal	1649kcal	エネルギー	829kcal	1618kcal
	たんぱく質	50.0g	65.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.3g	64.3g	たんぱく質	46.1g	63.1g	たんぱく質	47.9g	64.7g
	脂質	40.1g	42.5g	脂質	35.8g	39.0g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	39.4g	42.8g	脂質	34.6g	38.4g
	炭水化物	79.6g	244.1g	炭水化物	79.5g	243.8g	炭水化物	76.5g	241.8g	炭水化物	83.4g	249.1g	炭水化物	82.4g	247.8g
	ナトリウム	2141mg	2848mg	ナトリウム	2274mg	2901mg	ナトリウム	1966mg	2593mg	ナトリウム	2255mg	2855mg	ナトリウム	2162mg	2780mg
食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	

お食事の作り方

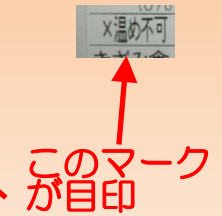


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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る事が出来ます。

※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。