

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	麦	鶏肉のカレー煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	白玉焼き	麦		
	竹輪のごま炒め	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	和風ポトフ	麦		
	豆腐のかい風あんかけ	麦	切干と人参のハリハリ	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	人参のおかかサラダ	麦		
	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	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	176kcal	438kcal	エネルギー	142kcal	396kcal	エネルギー	183kcal	449kcal	エネルギー	150kcal	409kcal	
たんぱく質	10.8g	16.5g	たんぱく質	9.6g	14.7g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	7.4g	12.6g	
脂質	8.2g	9.1g	脂質	5.3g	6.1g	脂質	8.3g	9.9g	脂質	7.3g	8.6g	
炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	14.6g	68.8g	炭水化物	15.6g	70.5g	炭水化物	13.1g	67.3g	
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	612mg	760mg	ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	459mg	624mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.6g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	サウラの味噌煮	麦	鶏肉マスタード	麦	メンチカツ	麦	白身魚の西京焼	麦	マーボ豆腐	麦		
	人参クラッセ	麦	チンゲン菜ソテー	麦	人参のレモン煮	麦	オニオンソテー	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	イカと白菜の中辛煮	麦	ひとくちがんも煮	麦	イカと若芽の和え物	麦		
	コーンと挽肉の炒め物	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	竹輪の五色きんぴら	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦		
★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	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	263kcal	519kcal	エネルギー	287kcal	542kcal	エネルギー	221kcal	478kcal	エネルギー	208kcal	470kcal	
たんぱく質	20.4g	25.5g	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	9.6g	14.9g	たんぱく質	14.1g	19.8g	
脂質	11.4g	12.2g	脂質	16.7g	17.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	8.6g	9.5g	
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	17.3g	71.9g	炭水化物	19.9g	75.2g	炭水化物	19.1g	74.8g	
ナトリウム	798mg	1026mg	ナトリウム	796mg	1022mg	ナトリウム	682mg	934mg	ナトリウム	839mg	1065mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉の香草焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	ブリのごま焼	麦		
	うま塩キャベツ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	ヒーマンソテー	麦	ミックソテー	麦	オクラのペペロンチーノ	麦		
	白菜の煮ひだし	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	インゲンの生姜炒め	麦	カリフラワ二の煮物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦		
	なめこ若芽のサッと煮	麦	★味噌汁(おつけ麩・キャベツ)	麦	キャベツのミモザサラダ	麦	中華キャベツ	麦	大根の柚香煮	麦		
★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★すまし汁(えのき・おつけ麩)	麦	★すまし汁(えのき・おつけ麩)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	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	207kcal	461kcal	エネルギー	224kcal	488kcal	エネルギー	258kcal	519kcal	エネルギー	277kcal	533kcal	
たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	17.9g	23.3g	たんぱく質	19.8g	24.9g	
脂質	12.7g	13.5g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	11.8g	12.8g	脂質	14.4g	15.2g	
炭水化物	8.6g	63.0g	炭水化物	15.3g	71.4g	炭水化物	17.1g	72.2g	炭水化物	16.1g	70.8g	
ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	767mg	994mg	ナトリウム	752mg	980mg	ナトリウム	693mg	921mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
合計	エネルギー	646kcal	1418kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal	エネルギー	662kcal	1446kcal	エネルギー	629kcal	1404kcal
	たんぱく質	46.3g	62.2g	たんぱく質	42.1g	57.9g	たんぱく質	40.8g	57.3g	たんぱく質	41.1g	57.0g
	脂質	32.3g	34.8g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	31.3g	34.7g	脂質	32.6g	35.0g
	炭水化物	41.6g	206.7g	炭水化物	47.2g	212.1g	炭水化物	52.6g	217.9g	炭水化物	41.9g	207.5g
	ナトリウム	2213mg	2840mg	ナトリウム	2175mg	2776mg	ナトリウム	2107mg	2814mg	ナトリウム	2072mg	2674mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1625kcal	エネルギー	850kcal	1623kcal	エネルギー	863kcal	1647kcal	エネルギー	842kcal	1619kcal
	たんぱく質	52.4g	68.3g	たんぱく質	49.8g	65.6g	たんぱく質	48.2g	64.7g	たんぱく質	47.4g	63.4g
	脂質	39.4g	41.9g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	38.3g	41.7g	脂質	37.4g	40.4g
	炭水化物	73.5g	238.6g	炭水化物	75.0g	239.9g	炭水化物	81.5g	246.8g	炭水化物	80.2g	244.8g
	ナトリウム	2287mg	2914mg	ナトリウム	2251mg	2852mg	ナトリウム	2184mg	2891mg	ナトリウム	2065mg	2684mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.8g	

## 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。

※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。