

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月30日(月)		12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4日(金)				
朝食	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	鶏肉と小松菜煮	★ごはん150g	高野豆腐の洋風玉子とじ	★ごはん150g	豚バラのすき焼き煮	★ごはん150g	大根と鶏肉の味噌煮			
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	炒り豆腐	じゃこサラダ	麺とえのきのさっと煮	ぜんまい煮	切干とインゲンの煮物	ひじきとアサリのさっぱり煮	蒸し鶏と小松菜のごま和え	切干と挽肉のオイスター炒め	野菜サラダ	青菜と高野豆腐の煮物			
	ドレッシング(小袋)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★味噌汁(豆腐・しめじ)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(若芽・巻麩)		★すまし汁(椎茸・豆腐)				
	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	168kcal	427kcal	エネルギー	131kcal	391kcal	エネルギー	128kcal	394kcal	エネルギー	148kcal	402kcal	
	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	13.0g	18.5g	たんぱく質	11.6g	17.5g	たんぱく質	9.7g	15.3g	
	脂質	5.1g	6.4g	脂質	4.1g	5.1g	脂質	5.3g	6.9g	脂質	10.7g	11.6g	
	炭水化物	18.0g	72.2g	炭水化物	11.0g	66.0g	炭水化物	7.2g	62.1g	炭水化物	11.0g	66.7g	
	ナトリウム	664mg	829mg	ナトリウム	468mg	695mg	ナトリウム	647mg	873mg	ナトリウム	521mg	767mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.0g		
昼食	★ごはん150g	アジの磯辺焼	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	鶏肉のごま醤油焼き	★ごはん150g	ヘルシーハンバーグ	★ごはん150g	カルビ丼(具)			
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	人参クラッセ	竹輪の五色きんぴら	レンコンとフキの煮物	大根と青菜の柚子和え	チンゲン菜とピーマンのソテー	ごぼう大豆	きのこのソテー	ケチャップ(小袋)	きのこのソテー	竹の子と人参のおかか煮			
	レモンかぼちゃ	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・白菜)		えのきのおろし和え		★味噌汁(白菜・人参)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★味噌汁(しめじ・切干)			
	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	237kcal	505kcal	エネルギー	247kcal	510kcal	エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	225kcal	481kcal	
	たんぱく質	15.8g	21.7g	たんぱく質	9.8g	15.4g	たんぱく質	16.6g	21.6g	たんぱく質	13.2g	18.4g	
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	16.6g	17.5g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	11.0g	11.7g	
	炭水化物	19.1g	74.4g	炭水化物	13.3g	69.1g	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	19.7g	74.6g	
	ナトリウム	775mg	1002mg	ナトリウム	781mg	1008mg	ナトリウム	774mg	1002mg	ナトリウム	628mg	775mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g		
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g			
	◎ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おほか	◎ごはん150g	天津飯(具)	◎ごはん150g	カレーの甘酢野菜あんかけ	◎ごはん150g	スペイン風オムレツ	◎ごはん150g	赤魚のカレー揚げ			
夕食	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	インゲンとえのきの炒め物	菜の花とツナの辛子和え	鶏肉とオクラの中華風	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(若芽・揚げ)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)				
	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	235kcal	501kcal	エネルギー	202kcal	461kcal	エネルギー	240kcal	502kcal	
	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	16.0g	21.8g	たんぱく質	15.3g	20.5g	たんぱく質	16.9g	22.5g	
	脂質	13.2g	14.0g	脂質	7.6g	9.2g	脂質	8.2g	9.5g	脂質	11.6g	12.6g	
	炭水化物	11.8g	66.4g	炭水化物	24.1g	79.0g	炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	18.4g	73.6g	
	ナトリウム	660mg	886mg	ナトリウム	632mg	878mg	ナトリウム	469mg	634mg	ナトリウム	981mg	1211mg	
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	2.5g	3.1g	
	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		
エネルギー		628kcal	1410kcal	エネルギー	613kcal	1402kcal	エネルギー	609kcal	1391kcal	エネルギー	651kcal	1431kcal	
たんぱく質		44.2g	60.3g	たんぱく質	38.8g	55.7g	たんぱく質	43.5g	59.6g	たんぱく質	39.8g	56.2g	
脂質		28.8g	32.5g	脂質	28.3g	31.8g	脂質	30.4g	34.1g	脂質	33.3g	35.9g	
炭水化物		48.9g	213.0g	炭水化物	48.4g	214.1g	炭水化物	40.0g	204.3g	炭水化物	49.1g	214.9g	
ナトリウム		2099mg	2717mg	ナトリウム	1881mg	2581mg	ナトリウム	1890mg	2509mg	ナトリウム	2130mg	2753mg	
食塩相当量		5.4g	6.9g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	
合計(間食込)		エネルギー	829kcal	1611kcal	エネルギー	812kcal	1601kcal	エネルギー	816kcal	1598kcal	エネルギー	849kcal	1629kcal
		たんぱく質	51.6g	67.7g	たんぱく質	46.7g	63.6g	たんぱく質	49.6g	65.7g	たんぱく質	46.7g	63.1g
		脂質	35.8g	39.5g	脂質	35.3g	38.8g	脂質	37.5g	41.2g	脂質	40.3g	42.9g
	炭水化物	77.8g	241.9g	炭水化物	76.6g	242.3g	炭水化物	71.9g	236.2g	炭水化物	78.0g	243.8g	
	ナトリウム	2176mg	2794mg	ナトリウム	1951mg	2657mg	ナトリウム	1964mg	2583mg	ナトリウム	2204mg	2827mg	
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.6g	7.3g	

お食事の作り方

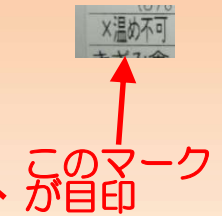


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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、商品は使用日に限定して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。