

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月7日(月)		12月8日(火)		12月9日(水)		12月10日(木)		12月11日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	鶏肉のすき焼き	麦	ミートインオムレツ	卵麦	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	鶏大豆	麦						
	大豆とごぼうの煮物	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	大根煮	麦						
	インゲンのごま和え	麦	春菊のなめこ和え	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	麦	もずくの酢の物	麦						
	★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ずまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(小松菜・えのき)							
	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	193kcal	455kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	163kcal	423kcal	エネルギー	191kcal	445kcal	エネルギー	215kcal	472kcal	
	たんぱく質	12.6g	18.2g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	12.0g	17.4g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	14.9g	20.2g	
	脂質	9.4g	10.4g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	6.5g	7.3g	脂質	8.8g	9.6g	
	炭水化物	17.7g	72.9g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	16.5g	71.5g	炭水化物	22.3g	76.7g	炭水化物	19.0g	73.8g	
ナトリウム	517mg	747mg	ナトリウム	577mg	824mg	ナトリウム	616mg	870mg	ナトリウム	670mg	818mg	ナトリウム	756mg	985mg		
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	あぶらかれい生姜煮	麦	炊き合せ	麦	ブリの塩焼	麦	鶏肉のおろしポン酢焼き	麦	ます白糍焼	麦						
	スナップえんどう	卵麦	人参の炒り煮	麦	人参クラッセ	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	人参クラッセ	乳麦						
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	きんぴられんこん	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	若竹煮	麦						
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	★ずまし汁(椎茸・錦糸玉子)		キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦						
	★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ずまし汁(えのき・おつゆ)	麦			★味噌汁(豆腐・巻麩)	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	222kcal	488kcal	エネルギー	252kcal	511kcal	エネルギー	220kcal	476kcal	エネルギー	231kcal	495kcal	エネルギー	186kcal	453kcal	
	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	10.0g	15.2g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	16.0g	21.9g	
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	14.7g	16.0g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	9.0g	10.1g	
炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	19.6g	74.0g	炭水化物	14.2g	69.1g	炭水化物	15.3g	71.4g	炭水化物	10.3g	66.2g		
ナトリウム	728mg	954mg	ナトリウム	680mg	845mg	ナトリウム	510mg	657mg	ナトリウム	780mg	1007mg	ナトリウム	713mg	940mg		
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g							
	◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g							
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	ポークジンジャー	麦	カジキのアラ煮	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	アジの昆布醤油焼	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦						
	油揚げと菜の花の煮物	麦	大根とひじきのうま煮	麦	インゲンソテー	乳麦	アスパラ	麦	スナップえんどう	麦						
	カリフラワーの甘酢漬	麦	オクラとももろのピーマン味噌和え	乳麦落	カリフラワーの塩炒め	乳麦	五目豆腐煮	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦						
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)		★味噌汁(揚げ・白菜)	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	231kcal	493kcal	エネルギー	235kcal	495kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	エネルギー	198kcal	460kcal	エネルギー	213kcal	480kcal	
	たんぱく質	14.7g	20.4g	たんぱく質	18.6g	24.1g	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	11.8g	17.6g	
脂質	9.8g	10.7g	脂質	7.8g	8.8g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	9.7g	11.3g		
炭水化物	21.6g	77.3g	炭水化物	22.5g	77.5g	炭水化物	19.6g	74.7g	炭水化物	13.8g	69.5g	炭水化物	18.3g	73.3g		
ナトリウム	774mg	1000mg	ナトリウム	848mg	1075mg	ナトリウム	738mg	967mg	ナトリウム	746mg	992mg	ナトリウム	696mg	923mg		
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g		
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	646kcal	1436kcal	エネルギー	659kcal	1434kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal	エネルギー	620kcal	1400kcal	エネルギー	614kcal	1405kcal	
	たんぱく質	45.7g	62.8g	たんぱく質	40.5g	56.3g	たんぱく質	39.2g	55.8g	たんぱく質	42.0g	58.3g	たんぱく質	42.7g	59.7g	
	脂質	30.0g	33.5g	脂質	30.2g	33.3g	脂質	29.6g	32.9g	脂質	27.6g	30.2g	脂質	27.5g	31.0g	
	炭水化物	52.8g	218.6g	炭水化物	55.9g	220.2g	炭水化物	50.3g	215.3g	炭水化物	51.4g	217.6g	炭水化物	47.6g	213.3g	
	ナトリウム	2019mg	2701mg	ナトリウム	2105mg	2744mg	ナトリウム	1864mg	2494mg	ナトリウム	2196mg	2817mg	ナトリウム	2165mg	2848mg	
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1643kcal	エネルギー	858kcal	1633kcal	エネルギー	830kcal	1614kcal	エネルギー	827kcal	1607kcal	エネルギー	811kcal	1602kcal
		たんぱく質	51.8g	68.9g	たんぱく質	48.4g	64.2g	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	48.1g	64.4g	たんぱく質	50.4g	67.4g
		脂質	37.1g	40.6g	脂質	37.2g	40.3g	脂質	36.6g	39.9g	脂質	34.7g	37.3g	脂質	34.5g	38.0g
炭水化物		84.7g	250.5g	炭水化物	84.1g	248.4g	炭水化物	79.2g	244.2g	炭水化物	83.3g	249.5g	炭水化物	75.4g	241.1g	
ナトリウム		2093mg	2775mg	ナトリウム	2181mg	2820mg	ナトリウム	1941mg	2571mg	ナトリウム	2270mg	2891mg	ナトリウム	2241mg	2924mg	
食塩相当量		5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	

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。

このマークが自印



- 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。