

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月14日(月)		12月15日(火)		12月16日(水)		12月17日(木)		12月18日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	菜の花と牛肉の煮物	豚バラのすき焼き煮	高野豆腐と法蓮草の含め煮	がんもどきの含め煮	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦					
	インゲンとえのきの炒め物	豚肉とオクラの中華風	ぜんまいとミンチの煮物	大豆とごぼうの味噌炒め	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦					
	野菜サラダ	鶏肉とオクラの中華風	白化豆煮	じゃこサラダ	キャベツの塩昆布和え	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	キャベツの塩昆布和え	麦					
	ドレッシング(小袋)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★味噌汁(しめじ・切干)	ドレッシング(小袋)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(えのき・おつゆ)					
★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★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	おかず					
エネルギー	218kcal	482kcal	エネルギー	176kcal	435kcal	エネルギー	155kcal	410kcal	エネルギー	182kcal	441kcal	エネルギー	165kcal	421kcal	
たんぱく質	9.5g	15.2g	たんぱく質	11.5g	16.7g	たんぱく質	11.0g	16.1g	たんぱく質	11.6g	16.8g	たんぱく質	12.1g	17.3g	
脂質	14.9g	15.8g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	2.8g	3.6g	脂質	7.8g	9.1g	脂質	8.9g	9.6g	
炭水化物	12.1g	68.2g	炭水化物	11.4g	65.6g	炭水化物	22.9g	77.5g	炭水化物	17.7g	72.1g	炭水化物	10.0g	64.9g	
ナトリウム	507mg	734mg	ナトリウム	520mg	685mg	ナトリウム	581mg	807mg	ナトリウム	824mg	989mg	ナトリウム	609mg	756mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	豚ヒレ肉の酢豚	鶏肉のレモン風味焼	アジのみりん焼	つくねの照り焼き	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦					
	枝豆とかにかまの煮物	ミックスソテー	フロッコリー	スナッフえんどう	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦					
	煮し鶏とぜんまいのマリネ	大豆と人参の煮物	厚揚げとふきの煮物	白菜と麩の玉子とじ	大根の酢漬け	卵麦	大根の酢漬け	卵麦	大根の酢漬け	卵麦					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(若芽・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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	225kcal	479kcal	エネルギー	253kcal	513kcal	エネルギー	232kcal	494kcal	エネルギー	233kcal	490kcal	エネルギー	225kcal	485kcal	
たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	14.2g	19.8g	たんぱく質	13.4g	18.7g	たんぱく質	15.2g	20.6g	
脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	7.9g	8.7g	脂質	11.0g	12.0g	
炭水化物	25.5g	79.9g	炭水化物	19.9g	74.9g	炭水化物	15.1g	70.6g	炭水化物	26.0g	80.8g	炭水化物	16.2g	71.2g	
ナトリウム	1033mg	1181mg	ナトリウム	708mg	962mg	ナトリウム	822mg	1048mg	ナトリウム	697mg	926mg	ナトリウム	647mg	894mg	
食塩相当量	2.6g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	赤魚のごま焼	トマト煮込みハンバーグ	鶏のごまタレ煮	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合わせ	卵麦え	えび団子の炊き合わせ	卵麦え	えび団子の炊き合わせ	卵麦え					
	きのこのソテー	アスパラ	ピーマンのおかか和え	インゲンの生姜炒め	れんこんの五目炒め煮	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	れんこんの五目炒め煮	麦					
	麩と豚肉のチャンプル	鶏じゃが煮	肉野菜煮込み	マリネサラダ	菜の花としらすのおひたし	卵麦	菜の花としらすのおひたし	卵麦	菜の花としらすのおひたし	卵麦					
	ツナあっさり煮	大根と小松菜の煮物	きのこのおひたし	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(切干・なめこ)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	麦					
★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)						
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	おかず	ご飯セット		
エネルギー	183kcal	440kcal	エネルギー	209kcal	482kcal	エネルギー	250kcal	504kcal	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	254kcal	509kcal	
たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	11.2g	17.5g	たんぱく質	15.8g	20.9g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	15.9g	20.9g	
脂質	8.4g	9.2g	脂質	6.7g	8.4g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	12.0g	12.8g	
炭水化物	11.7g	66.5g	炭水化物	24.1g	79.9g	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	11.7g	67.4g	炭水化物	22.3g	76.9g	
ナトリウム	669mg	898mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	762mg	930mg	ナトリウム	671mg	917mg	ナトリウム	919mg	1145mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	626kcal	1401kcal	エネルギー	638kcal	1430kcal	エネルギー	637kcal	1408kcal	エネルギー	638kcal	1416kcal	エネルギー	644kcal	1415kcal
	たんぱく質	41.2g	57.2g	たんぱく質	39.8g	56.7g	たんぱく質	41.0g	56.8g	たんぱく質	40.2g	56.3g	たんぱく質	43.2g	58.8g
	脂質	29.8g	32.3g	脂質	27.1g	31.1g	脂質	29.1g	31.6g	脂質	28.7g	31.7g	脂質	31.9g	34.4g
	炭水化物	49.3g	214.6g	炭水化物	55.4g	220.4g	炭水化物	54.3g	218.8g	炭水化物	55.4g	220.3g	炭水化物	48.5g	213.0g
ナトリウム	2209mg	2813mg	ナトリウム	2012mg	2657mg	ナトリウム	2165mg	2785mg	ナトリウム	2192mg	2832mg	ナトリウム	2175mg	2795mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	833kcal	1608kcal	エネルギー	835kcal	1627kcal	エネルギー	838kcal	1609kcal	エネルギー	837kcal	1615kcal	エネルギー	851kcal	1622kcal
	たんぱく質	47.3g	63.3g	たんぱく質	47.5g	64.4g	たんぱく質	48.4g	64.2g	たんぱく質	48.1g	64.2g	たんぱく質	49.3g	64.9g
	脂質	36.9g	39.4g	脂質	34.1g	38.1g	脂質	36.1g	38.6g	脂質	35.7g	38.7g	脂質	39.0g	41.5g
	炭水化物	81.2g	246.5g	炭水化物	83.2g	248.2g	炭水化物	83.2g	247.7g	炭水化物	83.6g	248.5g	炭水化物	80.4g	244.9g
	ナトリウム	2283mg	2887mg	ナトリウム	2088mg	2733mg	ナトリウム	2242mg	2862mg	ナトリウム	2268mg	2908mg	ナトリウム	2249mg	2869mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.3g	

※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。

## 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。

このマークが目印



- 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。