

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月21日(月)		12月22日(火)		12月23日(水)		12月24日(木)		12月25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	
	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	
	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	
	キャベツとインゲンのソテー	キャベツとインゲンのソテー	キャベツとインゲンのソテー	キャベツとインゲンのソテー	キャベツとインゲンのソテー	キャベツとインゲンのソテー	キャベツとインゲンのソテー	キャベツとインゲンのソテー	キャベツとインゲンのソテー	キャベツとインゲンのソテー	
	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	
	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	159kcal	415kcal	151kcal	424kcal	158kcal	414kcal	159kcal	426kcal	183kcal	438kcal	
たんぱく質	15.9g	21.0g	9.8g	16.1g	14.3g	19.5g	8.0g	13.8g	10.7g	15.9g	
脂質	5.9g	6.7g	4.7g	6.4g	6.5g	7.2g	6.5g	8.1g	7.7g	8.5g	
炭水化物	10.7g	65.6g	17.1g	72.9g	9.4g	64.5g	17.4g	72.4g	16.9g	71.7g	
ナトリウム	640mg	887mg	697mg	923mg	682mg	849mg	657mg	884mg	746mg	992mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	1.8g	2.3g	1.7g	2.2g	1.7g	2.2g	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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	炊き合せ	炊き合せ	炊き合せ	炊き合せ	炊き合せ	炊き合せ	炊き合せ	炊き合せ	炊き合せ	炊き合せ	
	五色煮	五色煮	五色煮	五色煮	五色煮	五色煮	五色煮	五色煮	五色煮	五色煮	
	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	
	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	240kcal	499kcal	222kcal	479kcal	255kcal	511kcal	232kcal	499kcal	240kcal	496kcal	
たんぱく質	11.2g	16.4g	15.7g	20.9g	16.1g	21.2g	17.2g	23.1g	15.4g	20.6g	
脂質	13.1g	14.4g	9.5g	10.3g	12.9g	13.7g	10.2g	11.3g	13.5g	14.2g	
炭水化物	18.5g	72.9g	17.8g	73.0g	17.6g	72.5g	17.3g	73.2g	13.6g	68.5g	
ナトリウム	792mg	957mg	674mg	921mg	645mg	872mg	625mg	852mg	670mg	817mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	1.7g	2.3g	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	1.7g	2.1g	
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	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	
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	
	カレーのスパイス揚げ	カレーのスパイス揚げ	カレーのスパイス揚げ	カレーのスパイス揚げ	カレーのスパイス揚げ	カレーのスパイス揚げ	カレーのスパイス揚げ	カレーのスパイス揚げ	カレーのスパイス揚げ	カレーのスパイス揚げ	
	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	
	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	
	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	
	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	255kcal	515kcal	251kcal	510kcal	218kcal	480kcal	239kcal	498kcal	217kcal	477kcal	
たんぱく質	15.1g	20.5g	13.5g	18.7g	13.8g	19.4g	14.9g	20.1g	13.5g	18.9g	
脂質	12.9g	13.9g	12.8g	14.1g	10.5g	11.4g	11.8g	13.1g	11.3g	12.3g	
炭水化物	20.9g	75.9g	18.8g	73.0g	16.7g	72.2g	19.7g	74.1g	15.9g	70.9g	
ナトリウム	741mg	995mg	784mg	949mg	693mg	919mg	900mg	1085mg	730mg	984mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	2.0g	2.4g	1.8g	2.3g	2.3g	2.8g	1.9g	2.5g	
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	654kcal	1429kcal	624kcal	1413kcal	631kcal	1405kcal	630kcal	1423kcal	640kcal	1411kcal
	たんぱく質	42.2g	57.9g	39.0g	55.7g	44.2g	60.1g	40.1g	57.0g	39.6g	55.4g
	脂質	31.9g	35.0g	27.0g	30.8g	29.9g	32.3g	28.5g	32.5g	32.5g	35.0g
	炭水化物	50.1g	214.4g	53.7g	218.9g	43.7g	209.2g	54.4g	219.7g	46.4g	211.1g
ナトリウム	2173mg	2839mg	2155mg	2793mg	2020mg	2640mg	2182mg	2821mg	2146mg	2793mg	
食塩相当量	5.5g	7.2g	5.5g	7.0g	5.1g	6.7g	5.6g	7.2g	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	861kcal	1636kcal	825kcal	1614kcal	830kcal	1604kcal	831kcal	1624kcal	837kcal	1608kcal
	たんぱく質	48.3g	64.0g	46.4g	63.1g	52.1g	68.0g	47.5g	64.4g	47.3g	63.1g
	脂質	39.0g	42.1g	34.0g	37.8g	36.9g	39.3g	35.5g	39.5g	39.5g	42.0g
	炭水化物	82.0g	246.3g	82.6g	247.8g	71.9g	237.4g	83.3g	248.6g	74.2g	238.9g
	ナトリウム	2247mg	2913mg	2232mg	2870mg	2096mg	2716mg	2259mg	2898mg	2222mg	2869mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	5.7g	7.2g	5.3g	6.9g	5.8g	7.4g	5.7g	7.3g	

お食事の作り方

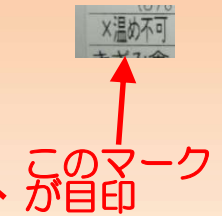


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。