

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月28日(月)		12月29日(火)		12月30日(水)		12月31日(木)		1月1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																				
	ロールキャベツのスープ煮 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草ソテー ★すまし汁(鰹系玉子・えのき)	乳麦 麦 乳麦 卵麦	厚焼玉子 チキンアラビアータ スープキャベツ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 麦 乳麦 麦	白身魚のしんじょう 青菜の玉子炒め 三色煮豆 ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 卵乳麦 麦	チーズオムレツ 和風ポトフ 油揚げと菜の花の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 麦	がんもどきの含め煮 鶏と蓮根のピリ辛煮 食べるトマトスープ ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 乳麦																				
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量																		
	165kcal	12.7g	6.3g	16.2g	640mg	1.6g	207kcal	7.5g	10.2g	21.6g	625mg	1.6g	168kcal	9.1g	6.8g	17.8g	679mg	1.7g	185kcal	9.9g	8.8g	15.8g	793mg	2.0g						
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																				
	カジキのアラ煮 鶏肉と野菜の中華炒め 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 麦	チキンカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 人参しりしり ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦	鮭の磯辺焼 ピーマンソテー れんこんの五目炒め煮 大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦	タンドリーチキン キャベツソテー 白菜と挽肉の旨煮 四色豆腐 ★味噌汁(小松菜・切干)	卵乳麦 乳麦 麦	あぶらかれいみぞれ煮 チンゲン菜ソテー 厚揚げのそぼろ煮 五色煮豆 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 乳麦 卵麦																				
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量						
	241kcal	18.8g	9.0g	20.0g	800mg	2.0g	227kcal	18.2g	11.1g	13.8g	885mg	2.3g	207kcal	18.3g	7.8g	16.0g	770mg	2.0g	214kcal	15.8g	10.6g	14.3g	694mg	1.8g	233kcal	23.2g	7.1g	18.3g	792mg	2.0g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎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																									
	★ごはん150g チキンのおろしトマトソース 白菜と厚揚げののりみ煮 ぜんまい煮 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレーの甘酢野菜あんかけ さつま芋と豚肉の揚煮 大根煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー 鶏じゃが煮 カリフラワーの煮物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦落 麦落 卵麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉とふきの炒め煮 えのきのきんぴら ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め ブロッコリーの玉子とじ 人参の炒り煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦落 卵麦 麦																				
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量						
	214kcal	12.1g	12.0g	13.7g	691mg	1.8g	261kcal	15.8g	11.3g	22.8g	584mg	1.5g	250kcal	16.8g	11.5g	20.3g	747mg	1.9g	247kcal	17.8g	12.8g	13.8g	753mg	1.9g	250kcal	10.8g	15.4g	15.2g	637mg	1.6g
	534kcal	22.1g	13.0g	78.6g	810mg	2.1g	506kcal	22.0g	12.2g	75.4g	914mg	2.3g	503kcal	22.9g	13.6g	68.7g	980mg	2.5g	504kcal	22.9g	13.6g	68.7g	980mg	2.5g	504kcal	22.9g	13.6g	68.7g	980mg	2.5g
	504kcal	10.8g	15.9g	69.6g	805mg	2.0g	620kcal	43.6g	27.3g	49.9g	2131mg	5.4g	649kcal	42.2g	29.7g	52.0g	1945mg	5.0g	664kcal	42.6g	29.5g	57.9g	2142mg	5.5g	629kcal	42.7g	30.2g	45.9g	2126mg	5.4g
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量						
	817kcal	51.3g	34.3g	77.7g	2207mg	5.6g	850kcal	49.6g	36.7g	80.9g	2022mg	5.2g	863kcal	50.5g	36.5g	86.1g	2218mg	5.7g	836kcal	48.8g	37.3g	77.8g	2200mg	5.6g	866kcal	50.8g	38.3g	78.2g	2296mg	5.8g
	1633kcal	66.1g	40.0g	246.0g	2643mg	6.8g	1638kcal	66.4g	38.9g	251.9g	2838mg	7.2g	1603kcal	64.2g	39.7g	241.7g	2804mg	7.1g	1603kcal	64.2g	39.7g	241.7g	2804mg	7.1g	1641kcal	66.7g	41.5g	242.1g	2919mg	7.4g
	1641kcal	66.7g	41.5g	242.1g	2919mg	7.4g	1641kcal	66.7g	41.5g	242.1g	2919mg	7.4g	1641kcal	66.7g	41.5g	242.1g	2919mg	7.4g	1641kcal	66.7g	41.5g	242.1g	2919mg	7.4g	1641kcal	66.7g	41.5g	242.1g	2919mg	7.4g

※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

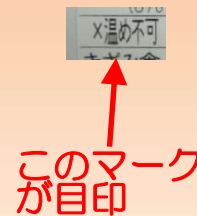


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。