

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 11月22日(月) | | 11月23日(火) | | 11月24日(水) | | 11月25日(木) | | 11月26日(金) | | | | |
|---------|---|--|--|---|---|---|--|--|---|---|---------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | ★ごはん150g 鶏大豆 若竹煮 大根の酢漬け ★味噌汁(揚げ・しめじ) | | ★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げののり煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ) | | ★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 三色煮豆 ★味噌汁(白菜・人参) | | ★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 キャベツの塩昆布和え ★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 | 202kcal | 456kcal | エネルギー | 215kcal | 481kcal | エネルギー | 174kcal | 440kcal | エネルギー | 218kcal | 472kcal | |
| | たんぱく質 | 11.3g | 16.4g | たんぱく質 | 15.4g | 21.3g | たんぱく質 | 10.9g | 16.7g | たんぱく質 | 11.5g | 16.6g | |
| | 脂質 | 7.8g | 8.6g | 脂質 | 9.0g | 10.6g | 脂質 | 8.8g | 10.4g | 脂質 | 13.3g | 14.1g | |
| | 炭水化物 | 22.5g | 76.9g | 炭水化物 | 19.7g | 74.6g | 炭水化物 | 21.6g | 69.3g | 炭水化物 | 13.5g | 67.9g | |
| | ナトリウム | 712mg | 860mg | ナトリウム | 631mg | 857mg | ナトリウム | 682mg | 908mg | ナトリウム | 576mg | 724mg | |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.8g | |
| | 昼食 | ★ごはん150g チキンのきのこクリームソース 金時豆煮 フロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴) | | ★ごはん150g 太刀魚の青じそ焼 人参クラッセ 炒り豆腐 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(小松菜・切干) | | ★ごはん150g チキンのおろしトマトソース スナッフえんどう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | | ★ごはん150g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 豚肉と里芋のごま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴) | | ★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナめつさり煮 フロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麴・しめじ) | | | |
| | | 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 | | 259kcal | 521kcal | エネルギー | 204kcal | 460kcal | エネルギー | 264kcal | 523kcal | エネルギー | 214kcal | 476kcal | |
| たんぱく質 | | 15.4g | 21.0g | たんぱく質 | 17.2g | 22.3g | たんぱく質 | 17.4g | 22.6g | たんぱく質 | 15.1g | 20.8g | |
| 脂質 | | 12.7g | 13.6g | 脂質 | 10.0g | 10.8g | 脂質 | 13.4g | 14.7g | 脂質 | 6.4g | 7.3g | |
| 炭水化物 | | 21.3g | 77.0g | 炭水化物 | 11.6g | 66.3g | 炭水化物 | 17.7g | 72.1g | 炭水化物 | 24.2g | 79.9g | |
| ナトリウム | | 589mg | 835mg | ナトリウム | 888mg | 1116mg | ナトリウム | 869mg | 1034mg | ナトリウム | 935mg | 1161mg | |
| 食塩相当量 | | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.0g | |
| 間食 | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎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 ◎バナナ90g | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | | |
| | | ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のどり辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) | | ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 里芋のかに風あかけ 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき) | | ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオニスタ炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) | | ★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックソテー ジャガ芋の中華炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ) | | ★ごはん150g 赤魚のごま焼 人参クラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(小松菜・切干) | | | |
| 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 | 211kcal | 467kcal | エネルギー | 218kcal | 472kcal | エネルギー | 178kcal | 439kcal | エネルギー | 263kcal | 527kcal | |
| | たんぱく質 | 16.6g | 21.7g | たんぱく質 | 13.4g | 18.5g | たんぱく質 | 15.9g | 21.3g | たんぱく質 | 17.2g | 22.9g | |
| | 脂質 | 10.9g | 11.7g | 脂質 | 10.4g | 11.2g | 脂質 | 6.5g | 7.5g | 脂質 | 13.4g | 14.3g | |
| | 炭水化物 | 10.4g | 65.3g | 炭水化物 | 16.6g | 70.8g | 炭水化物 | 11.5g | 66.6g | 炭水化物 | 17.2g | 73.3g | |
| | ナトリウム | 662mg | 889mg | ナトリウム | 632mg | 780mg | ナトリウム | 658mg | 886mg | ナトリウム | 669mg | 896mg | |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | |
| | 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 | 672kcal | 1444kcal | エネルギー | 637kcal | 1413kcal | エネルギー | 616kcal | 1402kcal | エネルギー | 659kcal | 1436kcal |
| | | たんぱく質 | 43.3g | 59.1g | たんぱく質 | 46.0g | 62.1g | たんぱく質 | 44.2g | 60.6g | たんぱく質 | 42.7g | 58.6g |
| 脂質 | | 31.4g | 33.9g | 脂質 | 29.4g | 32.6g | 脂質 | 28.7g | 32.6g | 脂質 | 26.9g | 29.3g | |
| 炭水化物 | | 54.2g | 219.2g | 炭水化物 | 47.9g | 211.7g | 炭水化物 | 43.6g | 208.0g | 炭水化物 | 59.3g | 225.3g | |
| ナトリウム | | 1963mg | 2584mg | ナトリウム | 2151mg | 2753mg | ナトリウム | 2209mg | 2828mg | ナトリウム | 2199mg | 2801mg | |
| 食塩相当量 | | 5.0g | 6.6g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.0g | |
| 合計(間食込) | | エネルギー | 879kcal | 1651kcal | エネルギー | 834kcal | 1610kcal | エネルギー | 817kcal | 1603kcal | エネルギー | 857kcal | 1634kcal |
| | | たんぱく質 | 49.4g | 65.2g | たんぱく質 | 53.7g | 69.8g | たんぱく質 | 51.6g | 68.0g | たんぱく質 | 49.6g | 65.5g |
| | | 脂質 | 38.5g | 41.0g | 脂質 | 36.4g | 39.6g | 脂質 | 35.7g | 39.6g | 脂質 | 33.9g | 36.3g |
| | 炭水化物 | 86.1g | 251.1g | 炭水化物 | 75.7g | 239.5g | 炭水化物 | 72.5g | 236.9g | 炭水化物 | 88.2g | 254.2g | |
| | ナトリウム | 2037mg | 2658mg | ナトリウム | 2227mg | 2829mg | ナトリウム | 2286mg | 2905mg | ナトリウム | 2273mg | 2875mg | |
| | 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | |

※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

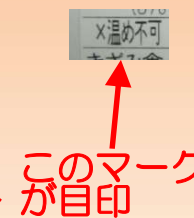


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。