

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月29日(月)		11月30日(火)		12月1日(水)		12月2日(木)		12月3日(金)				
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 人参の炒り煮 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬(白菜・昆布) ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 油揚げの玉子とし 鶏じゃが煮 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 青菜と高野豆腐の煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮ひたし 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(豆腐・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			
	エネルギー	179kcal	438kcal	エネルギー	145kcal	401kcal	エネルギー	174kcal	436kcal	エネルギー	158kcal	418kcal	
	たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	10.7g	16.4g	たんぱく質	11.2g	16.6g	
	脂質	8.2g	9.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	8.7g	9.7g	
	炭水化物	17.0g	71.4g	炭水化物	12.1g	67.0g	炭水化物	16.4g	72.0g	炭水化物	9.8g	64.8g	
	ナトリウム	623mg	788mg	ナトリウム	673mg	820mg	ナトリウム	598mg	824mg	ナトリウム	535mg	789mg	
	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
	昼食	★ごはん150g 鶏豆腐 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ヒーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 赤魚の甘辛ダレ アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め 春菊のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 塩ダレホーク きんぴられんこん ベーコンのごま酢和え ★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		212kcal	474kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	220kcal	474kcal	エネルギー	246kcal	505kcal	
たんぱく質		14.1g	19.7g	たんぱく質	19.1g	24.2g	たんぱく質	14.0g	19.1g	たんぱく質	11.2g	16.4g	
脂質		11.8g	12.7g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	14.1g	15.4g	
炭水化物		12.9g	68.6g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	14.7g	69.1g	炭水化物	18.2g	72.6g	
ナトリウム		749mg	995mg	ナトリウム	805mg	1032mg	ナトリウム	735mg	883mg	ナトリウム	689mg	854mg	
食塩相当量		1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食		◎牛乳180g ◎オレシジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
夕食		★ごはん150g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 フロッキーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜ソテー 鶏肉ピーマン炒め レモンかぼちゃ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g あぶらかれいみぞれ煮 人参クラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナツ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			
	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	227kcal	493kcal	エネルギー	215kcal	482kcal	エネルギー	222kcal	489kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	
	たんぱく質	14.1g	20.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	19.0g	24.8g	たんぱく質	9.0g	14.6g	
	脂質	10.2g	11.8g	脂質	12.3g	13.4g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	11.7g	12.7g	
	炭水化物	20.0g	74.9g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	13.0g	68.0g	炭水化物	24.0g	79.2g	
	ナトリウム	649mg	875mg	ナトリウム	742mg	969mg	ナトリウム	852mg	1079mg	ナトリウム	695mg	925mg	
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
	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	618kcal	1405kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	616kcal	1399kcal	エネルギー	628kcal	1417kcal
たんぱく質		39.1g	55.8g	たんぱく質	41.7g	57.9g	たんぱく質	43.7g	60.3g	たんぱく質	38.9g	55.6g	
脂質		30.2g	34.0g	脂質	32.8g	35.4g	脂質	29.9g	33.2g	脂質	27.5g	31.4g	
炭水化物		49.9g	214.9g	炭水化物	42.1g	207.8g	炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	57.1g	222.0g	
ナトリウム		2021mg	2658mg	ナトリウム	2220mg	2821mg	ナトリウム	2185mg	2786mg	ナトリウム	2127mg	2769mg	
食塩相当量		5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.1g	
合計(間食込)		エネルギー	817kcal	1604kcal	エネルギー	827kcal	1606kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal	エネルギー	825kcal	1614kcal
		たんぱく質	47.0g	63.7g	たんぱく質	47.8g	64.0g	たんぱく質	50.6g	67.2g	たんぱく質	46.6g	63.3g
		脂質	37.2g	41.0g	脂質	39.9g	42.5g	脂質	36.9g	40.2g	脂質	34.5g	38.4g
	炭水化物	78.1g	243.1g	炭水化物	74.0g	239.7g	炭水化物	72.9g	238.0g	炭水化物	84.9g	249.8g	
	ナトリウム	2097mg	2734mg	ナトリウム	2294mg	2895mg	ナトリウム	2259mg	2860mg	ナトリウム	2203mg	2845mg	
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	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

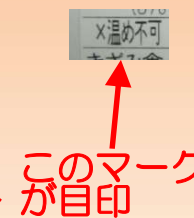


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。