

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)						
朝食	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ もすくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 目玉焼き 三色煮豆 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g がんもどきの含め煮 カリフラワーの塩炒め マリネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁(揚げ・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	166kcal	433kcal	エネルギー	198kcal	460kcal	エネルギー	179kcal	439kcal	エネルギー	186kcal	440kcal	エネルギー	191kcal	457kcal
	たんぱく質	7.5g	13.3g	たんぱく質	8.3g	14.0g	たんぱく質	9.4g	14.8g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	14.4g	20.2g
	脂質	6.4g	8.0g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	8.4g	10.0g
	炭水化物	18.5g	73.5g	炭水化物	15.7g	71.4g	炭水化物	16.9g	72.9g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	16.3g	71.2g
	ナトリウム	490mg	717mg	ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	381mg	635mg	ナトリウム	753mg	921mg	ナトリウム	637mg	863mg
	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.0g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	エネルギー	220kcal	479kcal	エネルギー	231kcal	490kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	263kcal	529kcal	エネルギー	203kcal	462kcal
	たんぱく質	17.0g	22.2g	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	14.7g	19.7g	たんぱく質	13.2g	19.1g	たんぱく質	15.2g	20.4g
脂質	9.3g	10.6g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	15.1g	16.7g	脂質	12.3g	13.6g	
炭水化物	14.8g	69.2g	炭水化物	24.0g	78.4g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	19.2g	74.1g	炭水化物	8.6g	62.8g	
ナトリウム	777mg	962mg	ナトリウム	840mg	1005mg	ナトリウム	856mg	1084mg	ナトリウム	675mg	901mg	ナトリウム	702mg	867mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 スナップえんどう 鶏肉のすき焼煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナツ和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 豚たまキャベツ ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g ほっけ塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め フロッキーのカニカママヨネーズ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)						
	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	220kcal	479kcal	エネルギー	231kcal	490kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	263kcal	529kcal	エネルギー	203kcal	462kcal
	たんぱく質	17.0g	22.2g	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	14.7g	19.7g	たんぱく質	13.2g	19.1g	たんぱく質	15.2g	20.4g
	脂質	9.3g	10.6g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	15.1g	16.7g	脂質	12.3g	13.6g
	炭水化物	14.8g	69.2g	炭水化物	24.0g	78.4g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	19.2g	74.1g	炭水化物	8.6g	62.8g
	ナトリウム	777mg	962mg	ナトリウム	840mg	1005mg	ナトリウム	856mg	1084mg	ナトリウム	675mg	901mg	ナトリウム	702mg	867mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g
	エネルギー	620kcal	1413kcal	エネルギー	649kcal	1434kcal	エネルギー	651kcal	1424kcal	エネルギー	651kcal	1434kcal	エネルギー	624kcal	1406kcal
	たんぱく質	39.8g	56.7g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.0g	たんぱく質	41.7g	58.3g	たんぱく質	42.4g	58.6g
脂質	26.5g	30.5g	脂質	29.1g	32.2g	脂質	31.2g	33.7g	脂質	32.3g	35.6g	脂質	31.9g	35.6g	
炭水化物	54.4g	219.7g	炭水化物	54.8g	221.0g	炭水化物	49.2g	214.1g	炭水化物	48.5g	213.6g	炭水化物	45.6g	209.9g	
ナトリウム	2207mg	2846mg	ナトリウム	2169mg	2787mg	ナトリウム	1968mg	2597mg	ナトリウム	2160mg	2781mg	ナトリウム	1970mg	2608mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.6g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ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						
	★ごはん150g 肉丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g メパルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と天根の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ます白糍焼 チンゲン菜ソテー ひじきと挽肉の炒め物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そば煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・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					
	エネルギー	234kcal	501kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	202kcal	465kcal	エネルギー	230kcal	487kcal
	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	21.2g	26.8g	たんぱく質	12.8g	18.0g
	脂質	10.8g	11.9g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	11.2g	12.0g
	炭水化物	21.1g	77.0g	炭水化物	15.1g	71.2g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.6g	68.4g	炭水化物	20.7g	75.9g
	ナトリウム	940mg	1167mg	ナトリウム	656mg	883mg	ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	631mg	878mg
	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	エネルギー	821kcal	1614kcal	エネルギー	846kcal	1631kcal	エネルギー	858kcal	1631kcal	エネルギー	849kcal	1632kcal	エネルギー	821kcal	1603kcal
たんぱく質	47.2g	64.1g	たんぱく質	46.9g	63.4g	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	48.6g	65.2g	たんぱく質	50.1g	66.3g	
脂質	33.5g	37.5g	脂質	36.1g	39.2g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	38.9g	42.6g	
炭水化物	83.3g	248.6g	炭水化物	82.6g	248.8g	炭水化物	81.1g	246.0g	炭水化物	77.4g	242.5g	炭水化物	73.4g	237.7g	
ナトリウム	2284mg	2923mg	ナトリウム	2245mg	2863mg	ナトリウム	2042mg	2671mg	ナトリウム	2234mg	2855mg	ナトリウム	2046mg	2684mg	
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	

※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

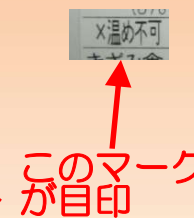


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。