

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦			
	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	厚焼玉子	卵麦	肉団子と白菜の煮物	卵麦			
	ケチャップ(小袋)	卵麦	白菜の煮ひたし	卵麦	食べるトマトスープ	乳麦	麩の野菜あんかけ	卵麦	コーンと挽肉の炒め物	卵麦			
	油揚げと菜の花の煮物	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	卵麦	カリフラワーの甘酢漬け	乳麦	春雨のピーナツ和え	卵麦	ハンパンジーサラダ	卵麦			
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦	★ずまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦	★ずまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦	★ずまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦			
	★ずまし汁(豆腐・えのき)	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		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	171kcal	425kcal	エネルギー	148kcal	410kcal	エネルギー	148kcal	404kcal	エネルギー	163kcal	417kcal	
	たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	11.0g	16.7g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	6.8g	11.9g	
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.2g	7.0g	
炭水化物	14.3g	68.5g	炭水化物	11.7g	67.4g	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	20.1g	74.5g		
ナトリウム	692mg	840mg	ナトリウム	646mg	872mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	629mg	777mg		
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.0g		
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦			
	ささみ大葉フライ	卵麦	カレイの白ワイン蒸し	乳麦	マーボ豆腐	卵麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	鶏肉の韓国風炒め	卵麦			
	ピーマンソテー	卵麦	スナッフえんどう	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	アスパラ	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦			
	人参の炒り煮	卵麦	大豆と椎茸の煮物	卵麦	法蓮草ソテー	乳麦	鶏肉と小松菜煮	卵麦	法蓮草のおひたし	卵麦			
	春菊のおかか和え	卵麦	白菜の辛子柚子和え	卵麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	卵麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	卵麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦			
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦	★ずまし汁(若芽・豆腐)	卵麦		卵麦		卵麦		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	221kcal	489kcal	エネルギー	208kcal	462kcal	エネルギー	250kcal	513kcal	エネルギー	222kcal	484kcal	
	たんぱく質	13.4g	19.4g	たんぱく質	19.3g	24.4g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	15.2g	20.8g	
	脂質	8.1g	9.7g	脂質	6.6g	7.4g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	9.7g	10.6g	
炭水化物	24.6g	79.7g	炭水化物	16.6g	71.0g	炭水化物	19.5g	75.3g	炭水化物	18.4g	74.1g		
ナトリウム	748mg	977mg	ナトリウム	686mg	854mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	757mg	1003mg		
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.6g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g				
	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦			
	さわら南蛮焼	卵麦	牛肉とキャベツの炒め物	卵麦	太刀魚の青じそ焼	卵麦	照焼チキン	卵麦	フリの西京焼	卵麦			
	人参グラッセ	卵麦	フロコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆	卵麦	ミックスソテー	卵麦	人参のきんぴら	卵麦			
	鶏ごぼう	卵麦	菜の花のおひたし	卵麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	卵麦	和風ポトフ	卵麦	大根と小松菜の煮物	卵麦			
	インゲンのごま和え	卵麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦	レモンかぼちゃ	卵麦	菜の花としらすのおひたし	卵麦	れんこんサラダ	卵麦			
	★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦		卵麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	卵麦	★味噌汁(白菜・人参)	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	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	246kcal	502kcal	エネルギー	283kcal	549kcal	エネルギー	265kcal	520kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	
たんぱく質	17.1g	22.2g	たんぱく質	13.7g	19.5g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	19.5g	24.5g		
脂質	11.8g	12.6g	脂質	17.9g	19.5g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	13.5g	14.3g		
炭水化物	16.2g	71.1g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	16.7g	71.5g	炭水化物	17.6g	72.6g		
ナトリウム	781mg	1008mg	ナトリウム	860mg	1086mg	ナトリウム	705mg	951mg	ナトリウム	739mg	967mg		
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g		
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	638kcal	1416kcal	エネルギー	639kcal	1421kcal	エネルギー	663kcal	1437kcal	エネルギー	658kcal	1431kcal	
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	44.0g	60.6g	たんぱく質	40.1g	56.1g	たんぱく質	41.5g	57.2g	
	脂質	27.9g	31.1g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	33.2g	35.6g	脂質	29.4g	31.9g	
	炭水化物	55.1g	219.3g	炭水化物	43.5g	208.5g	炭水化物	50.5g	216.0g	炭水化物	56.1g	221.2g	
	ナトリウム	2221mg	2825mg	ナトリウム	2192mg	2812mg	ナトリウム	2160mg	2780mg	ナトリウム	2125mg	2747mg	
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	
	合計	エネルギー	845kcal	1623kcal	エネルギー	837kcal	1619kcal	エネルギー	864kcal	1638kcal	エネルギー	855kcal	1628kcal
		たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	50.9g	67.5g	たんぱく質	47.5g	63.5g	たんぱく質	49.2g	64.9g
		脂質	35.0g	38.2g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	40.2g	42.6g	脂質	36.4g	38.9g
炭水化物		87.0g	251.2g	炭水化物	72.4g	237.4g	炭水化物	79.4g	244.9g	炭水化物	83.9g	249.0g	
ナトリウム		2295mg	2899mg	ナトリウム	2266mg	2886mg	ナトリウム	2237mg	2857mg	ナトリウム	2201mg	2823mg	
食塩相当量		5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g	
合計(間食込)		エネルギー	845kcal	1623kcal	エネルギー	837kcal	1619kcal	エネルギー	864kcal	1638kcal	エネルギー	855kcal	1628kcal
		たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	50.9g	67.5g	たんぱく質	47.5g	63.5g	たんぱく質	49.2g	64.9g
		脂質	35.0g	38.2g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	40.2g	42.6g	脂質	36.4g	38.9g
		炭水化物	87.0g	251.2g	炭水化物	72.4g	237.4g	炭水化物	79.4g	244.9g	炭水化物	83.9g	249.0g
	ナトリウム	2295mg	2899mg	ナトリウム	2266mg	2886mg	ナトリウム	2237mg	2857mg	ナトリウム	2201mg	2823mg	
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	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

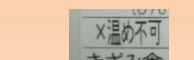


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。