

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24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	
	豚肉と里芋のごま煮	干草焼き	鶏肉とジャガ芋の揚煮	白菜とがんもの煮物	れんこんの五目炒め煮	五色煮豆	鶏肉ビーマン炒め	チキンアラビアータ	キャベツの土佐煮	キャベツとインゲンソテー	きのこの玉子とし
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(若芽・白菜)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・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	194kcal	448kcal	139kcal	395kcal	189kcal	448kcal	168kcal	434kcal	160kcal	414kcal	
たんぱく質	11.9g	17.0g	7.7g	12.8g	7.7g	12.9g	9.7g	15.5g	8.6g	13.7g	
脂質	8.4g	9.2g	5.0g	5.8g	10.5g	11.8g	8.9g	10.5g	7.3g	8.1g	
炭水化物	18.1g	72.3g	15.7g	70.6g	15.3g	69.7g	13.4g	68.3g	15.8g	70.2g	
ナトリウム	631mg	779mg	415mg	662mg	475mg	640mg	604mg	830mg	608mg	776mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	1.1g	1.7g	1.2g	1.6g	1.5g	2.1g	1.5g	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	
	スペイン風オムレツ	中華丼の具	ホッケの酒粕焼	鶏のごまタレ煮	アジのみりん焼	人参クラッセ	鶏ミンチと小松菜の煮物	チンゲン菜ソテー	塩枝豆	鶏肉と厚揚げの煮物	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・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	210kcal	466kcal	250kcal	523kcal	237kcal	492kcal	236kcal	503kcal	236kcal	504kcal	
たんぱく質	12.1g	17.2g	16.9g	23.2g	18.6g	23.6g	12.5g	18.4g	20.4g	26.4g	
脂質	9.8g	10.6g	11.2g	12.9g	9.6g	10.4g	11.8g	12.9g	9.9g	11.5g	
炭水化物	18.9g	73.8g	20.8g	76.6g	15.0g	69.6g	20.7g	76.6g	15.7g	70.8g	
ナトリウム	884mg	1113mg	963mg	1189mg	565mg	794mg	678mg	905mg	672mg	901mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	2.4g	3.0g	1.4g	2.0g	1.7g	2.3g	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	
夕食	★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	
	鶏肉の香草焼	白身魚の青じそ焼	豚ヒレ肉の酢豚	あぶらかれい味噌煮	ピリ辛牛肉炒め	うま塩キャベツ	インゲンソテー	かぶのスープ煮	人参クラッセ	白菜と挽肉の旨煮	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・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	227kcal	489kcal	257kcal	513kcal	219kcal	485kcal	236kcal	495kcal	246kcal	510kcal	
たんぱく質	15.9g	21.6g	16.4g	21.6g	14.3g	20.2g	22.5g	27.7g	12.6g	18.2g	
脂質	12.6g	13.5g	16.3g	17.0g	6.4g	8.0g	8.2g	9.5g	15.0g	15.9g	
炭水化物	9.4g	65.1g	11.0g	65.9g	26.3g	81.2g	19.4g	73.6g	14.5g	70.6g	
ナトリウム	594mg	820mg	803mg	950mg	1004mg	1230mg	837mg	1002mg	676mg	903mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	2.0g	2.4g	2.6g	3.1g	2.1g	2.5g	1.7g	2.3g	
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	631kcal	1403kcal	646kcal	1431kcal	645kcal	1425kcal	640kcal	1432kcal	642kcal	1428kcal
	たんぱく質	39.9g	55.8g	41.0g	57.6g	40.6g	56.7g	44.7g	61.6g	41.6g	58.3g
	脂質	30.8g	33.3g	32.5g	35.7g	26.5g	30.2g	28.9g	32.9g	32.2g	35.5g
	炭水化物	46.4g	211.2g	47.5g	213.1g	56.6g	220.5g	53.5g	218.5g	46.0g	211.6g
ナトリウム	2109mg	2712mg	2181mg	2801mg	2044mg	2664mg	2119mg	2737mg	1956mg	2580mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	5.5g	7.1g	5.2g	6.7g	5.3g	6.9g	4.9g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1604kcal	853kcal	1638kcal	842kcal	1622kcal	841kcal	1633kcal	840kcal	1626kcal
	たんぱく質	47.3g	63.2g	47.1g	63.7g	48.3g	64.4g	52.1g	69.0g	48.5g	65.2g
	脂質	37.8g	40.3g	39.6g	42.8g	33.5g	37.2g	35.9g	39.9g	39.2g	42.5g
	炭水化物	75.3g	240.1g	79.4g	245.0g	84.4g	248.3g	82.4g	247.4g	74.9g	240.5g
	ナトリウム	2186mg	2789mg	2255mg	2875mg	2120mg	2740mg	2196mg	2814mg	2030mg	2654mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	5.7g	7.3g	5.4g	6.9g	5.5g	7.1g	5.1g	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。



- 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。