

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月3日(月)		1月4日(火)		1月5日(水)		1月6日(木)		1月7日(金)						
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	豚肉と厚揚げの煮物		厚焼き玉子		豚バラのすき焼き煮		寄せ豆腐のうすあん		豚肉としめじの生姜バター風味						
	竹の子のカレーそぼろ炒め		里芋のおろし煮		ぜんまいとミンチの煮物		レンコンとフキの煮物		鶏ミンチと小松菜の煮物						
	野菜の味噌煮込み		キャベツの王佐煮		油揚げの玉子とし		アロココリとエビのチリソース		きのこの玉子とし						
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★すまし汁(豆腐・えのき)		★味噌汁(豆腐・しめじ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)						
	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	161kcal	420kcal	エネルギー	153kcal	407kcal	エネルギー	184kcal	438kcal	エネルギー	167kcal	427kcal	エネルギー	163kcal	436kcal
	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	7.0g	12.1g	たんぱく質	10.3g	15.4g	たんぱく質	7.6g	13.1g	たんぱく質	10.8g	17.1g
	脂質	6.0g	7.3g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.7g	8.7g	脂質	7.6g	9.3g
	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	19.7g	74.1g	炭水化物	17.5g	67.1g	炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	14.0g	69.8g
ナトリウム	699mg	864mg	ナトリウム	557mg	705mg	ナトリウム	577mg	725mg	ナトリウム	740mg	967mg	ナトリウム	774mg	1000mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	鶏のマスタード焼き		鶏豆腐		赤魚の生姜煮		鶏の酒蒸し煮		ほっけみりん焼						
	うま塩キャベツ		旨みチンゲン菜		きのこのソテー		ビーマンのおかか和え		きのこのソテー						
	大豆とごぼうの煮物		麩とえのきのさっと煮		ひじきと大豆の煮物		切干と挽肉のオイスター炒め		さつま芋と豚肉の揚煮						
	白菜と若布の煮物		★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(えのき・おつゆ麩)		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)						
	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	242kcal	497kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	227kcal	494kcal	エネルギー	189kcal	445kcal	エネルギー	210kcal	469kcal
	たんぱく質	17.9g	22.9g	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	19.1g	24.9g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	14.7g	19.9g
	脂質	12.4g	13.2g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	10.0g	11.6g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	8.0g	9.3g
	炭水化物	16.1g	70.7g	炭水化物	14.3g	69.3g	炭水化物	16.5g	71.5g	炭水化物	10.2g	65.1g	炭水化物	20.7g	75.1g
ナトリウム	556mg	785mg	ナトリウム	787mg	1015mg	ナトリウム	695mg	922mg	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	730mg	915mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
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		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	ロールキャベツの白味噌仕立て		アジの野菜あんかけ		和風唐揚げ		白身魚のガーリックオイル焼き		メンチカツ						
	人参グラッセ		鶏肉の青じそ南蛮		ミックスソテー		人参のきんぴら		チンゲン菜ソテー						
	鶏肉と小松菜煮		天根と落の汁煮		白菜の煮ひたし		釜時豆煮		大根と鶏肉の味噌煮						
	牛肉とひじきの炒め煮		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		豆腐のかに風あんかけ		インゲンの生姜炒め		竹の子と人参のおかか煮						
	★味噌汁(揚げ・しめじ)				★味噌汁(若芽・キャベツ)		★味噌汁(若芽・巻麩)		★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	217kcal	483kcal	エネルギー	254kcal	518kcal	エネルギー	246kcal	503kcal	エネルギー	263kcal	525kcal	エネルギー	281kcal	537kcal
	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	17.8g	23.4g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	20.6g	26.2g	たんぱく質	13.5g	18.6g
	脂質	10.3g	11.9g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	15.7g	16.5g
炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	15.3g	71.4g	炭水化物	25.9g	81.1g	炭水化物	23.2g	78.9g	炭水化物	20.5g	75.4g	
ナトリウム	714mg	940mg	ナトリウム	822mg	1049mg	ナトリウム	714mg	961mg	ナトリウム	743mg	989mg	ナトリウム	679mg	908mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	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	620kcal	1400kcal	エネルギー	627kcal	1402kcal	エネルギー	657kcal	1435kcal	エネルギー	619kcal	1397kcal	エネルギー	654kcal	1442kcal
	たんぱく質	42.4g	58.5g	たんぱく質	40.6g	56.3g	たんぱく質	41.7g	57.8g	たんぱく質	42.4g	58.7g	たんぱく質	39.0g	55.6g
	脂質	28.7g	32.4g	脂質	28.6g	31.1g	脂質	30.2g	33.4g	脂質	26.4g	29.0g	脂質	31.3g	35.1g
	炭水化物	49.1g	213.0g	炭水化物	49.3g	214.8g	炭水化物	55.3g	219.7g	炭水化物	50.9g	216.5g	炭水化物	55.2g	220.3g
ナトリウム	1969mg	2589mg	ナトリウム	2166mg	2769mg	ナトリウム	1986mg	2608mg	ナトリウム	2175mg	2795mg	ナトリウム	2183mg	2823mg	
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.5g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1607kcal	エネルギー	825kcal	1600kcal	エネルギー	854kcal	1632kcal	エネルギー	826kcal	1604kcal	エネルギー	855kcal	1643kcal
	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.5g	63.2g	たんぱく質	49.4g	65.5g	たんぱく質	48.5g	64.8g	たんぱく質	46.4g	63.0g
	脂質	35.8g	39.5g	脂質	35.6g	38.1g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	33.5g	36.1g	脂質	38.3g	42.1g
	炭水化物	81.0g	244.9g	炭水化物	78.2g	243.7g	炭水化物	83.1g	247.5g	炭水化物	82.8g	248.4g	炭水化物	84.1g	249.2g
	ナトリウム	2043mg	2663mg	ナトリウム	2240mg	2843mg	ナトリウム	2062mg	2684mg	ナトリウム	2249mg	2869mg	ナトリウム	2260mg	2900mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	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

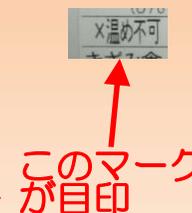


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。