

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31日(金)															
朝食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	チーズオムレツ	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	卵麦														
	えび団子とかぶの煮物	大豆と椎茸の煮物	枝豆とかにかまの煮物	和風ポトフ	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)														
	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	201kcal	462kcal	エネルギー	169kcal	425kcal	エネルギー	144kcal	412kcal	エネルギー	175kcal	432kcal	エネルギー	191kcal	447kcal									
	たんぱく質	12.0g	17.4g	たんぱく質	8.4g	13.5g	たんぱく質	8.0g	14.0g	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	12.0g	17.2g									
	脂質	6.5g	7.5g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	8.9g	9.6g									
	炭水化物	23.9g	79.0g	炭水化物	18.5g	73.4g	炭水化物	17.6g	72.7g	炭水化物	18.4g	73.5g	炭水化物	16.0g	70.9g									
	ナトリウム	663mg	891mg	ナトリウム	668mg	897mg	ナトリウム	657mg	886mg	ナトリウム	749mg	975mg	ナトリウム	682mg	829mg									
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g									
	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	豆腐のあっさりカレー煮込み	さつま揚げと小松菜の煮まし	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット											
エネルギー	253kcal	515kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	エネルギー	232kcal	494kcal	エネルギー	206kcal	465kcal	エネルギー	250kcal	516kcal										
たんぱく質	16.0g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	21.0g	26.2g	たんぱく質	17.0g	22.8g										
脂質	12.9g	13.8g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	7.2g	8.5g	脂質	12.6g	14.2g										
炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	12.9g	67.8g	炭水化物	12.6g	68.1g	炭水化物	13.5g	67.7g	炭水化物	16.8g	71.7g										
ナトリウム	722mg	948mg	ナトリウム	697mg	924mg	ナトリウム	804mg	1030mg	ナトリウム	790mg	955mg	ナトリウム	802mg	1028mg										
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g										
昼食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g														
	★ごはん150g	白身魚の西京焼	ピーマンのおかか和え	大根とベーコンの煮物	インゲンの生姜炒め	★味噌汁(小松菜・えのき)	★ごはん150g	チキンのおろしトマトソース	ミックスソテー	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	人参の炒り煮	★ずまし汁(えのき・おつゆ)	★ごはん150g	鶏の幽庵焼き	人参のきんぴら	法蓮草と油揚げの煮物	麩の玉子とじ	★味噌汁(白菜・人参)	★ごはん150g	炊き合せ	豚肉と里芋のごま煮	切干と人参のハリハリ	★味噌汁(巻麩・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	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	244kcal	498kcal	エネルギー	270kcal	527kcal	エネルギー	213kcal	477kcal									
	たんぱく質	18.1g	23.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	16.2g	21.2g	たんぱく質	11.8g	17.5g									
	脂質	7.5g	8.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	11.2g	12.1g									
	炭水化物	15.5g	70.3g	炭水化物	19.9g	74.8g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	15.6g	71.7g									
	ナトリウム	737mg	966mg	ナトリウム	863mg	1010mg	ナトリウム	672mg	840mg	ナトリウム	680mg	908mg	ナトリウム	729mg	956mg									
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g									
	エネルギー	660kcal	1440kcal	エネルギー	631kcal	1399kcal	エネルギー	620kcal	1404kcal	エネルギー	651kcal	1424kcal	エネルギー	654kcal	1440kcal									
たんぱく質	46.1g	62.5g	たんぱく質	41.0g	56.4g	たんぱく質	40.1g	56.8g	たんぱく質	48.0g	63.4g	たんぱく質	40.8g	57.5g										
脂質	26.9g	29.6g	脂質	27.7g	30.0g	脂質	30.0g	33.3g	脂質	27.8g	30.7g	脂質	32.7g	35.9g										
炭水化物	54.8g	220.4g	炭水化物	51.3g	216.0g	炭水化物	48.0g	213.0g	炭水化物	48.8g	213.1g	炭水化物	48.4g	214.3g										
ナトリウム	2122mg	2805mg	ナトリウム	2228mg	2831mg	ナトリウム	2133mg	2756mg	ナトリウム	2219mg	2838mg	ナトリウム	2213mg	2813mg										
食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g										
夕食	★ごはん150g	鶏の幽庵焼き	人参のきんぴら	法蓮草と油揚げの煮物	麩の玉子とじ	★味噌汁(白菜・人参)	★ごはん150g	炊き合せ	豚肉と里芋のごま煮	切干と人参のハリハリ	★味噌汁(巻麩・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	おかず	ご飯セット												
	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	244kcal	498kcal	エネルギー	270kcal	527kcal	エネルギー	213kcal	477kcal									
	たんぱく質	18.1g	23.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	16.2g	21.2g	たんぱく質	11.8g	17.5g									
	脂質	7.5g	8.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	11.2g	12.1g									
	炭水化物	15.5g	70.3g	炭水化物	19.9g	74.8g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	15.6g	71.7g									
	ナトリウム	737mg	966mg	ナトリウム	863mg	1010mg	ナトリウム	672mg	840mg	ナトリウム	680mg	908mg	ナトリウム	729mg	956mg									
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g									
	合計	エネルギー	857kcal	1637kcal	エネルギー	830kcal	1598kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	858kcal	1631kcal	エネルギー	852kcal	1638kcal								
	たんぱく質	53.8g	70.2g	たんぱく質	48.9g	64.3g	たんぱく質	47.5g	64.2g	たんぱく質	54.1g	69.5g	たんぱく質	47.7g	64.4g									
脂質	33.9g	36.6g	脂質	34.7g	37.0g	脂質	37.0g	40.3g	脂質	34.9g	37.8g	脂質	39.7g	42.9g										
炭水化物	82.6g	248.2g	炭水化物	79.5g	244.2g	炭水化物	76.9g	241.9g	炭水化物	80.7g	245.0g	炭水化物	77.3g	243.2g										
ナトリウム	2198mg	2881mg	ナトリウム	2304mg	2907mg	ナトリウム	2210mg	2833mg	ナトリウム	2293mg	2912mg	ナトリウム	2287mg	2887mg										
食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	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

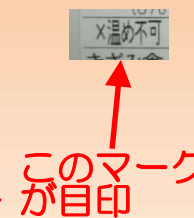


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。