

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)		12月8日(木)		12月9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		
	肉豆腐煮	鶏肉とジャガ芋の揚煮	牛肉の甘酢炒め	目玉焼き	白煮とがんもの煮物	豚肉とごぼうの甘煮煮	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ		
	白菜のスープ煮	ツナあっさり煮	厚揚げとふきの煮物	三色煮豆	きつね揚げと小松菜の煮浸し	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ		
	インゲンとツナのサラダ	もずくの酢の物	煮し鶏と小松菜のこま和え	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)		
★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(若芽・おつゆ)		
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	175kcal	431kcal	154kcal	421kcal	205kcal	469kcal	178kcal	438kcal	212kcal	466kcal		
たんぱく質	9.5g	14.7g	6.8g	12.6g	8.8g	14.4g	9.3g	14.7g	10.6g	15.7g		
脂質	10.6g	11.3g	5.8g	7.4g	11.5g	12.4g	6.9g	7.9g	13.2g	14.0g		
炭水化物	10.6g	65.7g	17.8g	72.8g	16.2g	72.3g	17.6g	72.6g	12.9g	67.3g		
ナトリウム	616mg	783mg	530mg	757mg	676mg	903mg	380mg	634mg	645mg	793mg		
食塩相当量	1.6g	2.0g	1.3g	1.9g	1.7g	2.3g	1.0g	1.6g	1.6g	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		
	鶏のちゃんちゃん焼き	サワラの蒸し煮	オニオンソースハンバーグ	鶏肉のごま焼き	イカと厚揚げのチリソース煮	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		
	竹輪の五色きんぴら	スナッフえんどう	つま塩キャベツ	アスパラ	ジャガ芋とえのきの煮物	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え		
	法蓮草と油揚げの煮物	鶏肉のすき焼き	大豆と人参の煮物	菜の花のツナ炒め	野菜の花のツナ炒め	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)		
★味噌汁(巻麩・えのき)	切干と人参のハリハリ	ブロッコリーのサラダ	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)			
★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)	★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)	★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)	★すまし汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(巻麩・しめじ)			
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	222kcal	484kcal	212kcal	471kcal	216kcal	478kcal	266kcal	523kcal	207kcal	473kcal		
たんぱく質	15.2g	20.8g	17.0g	22.2g	14.6g	20.3g	19.9g	24.9g	15.8g	21.7g		
脂質	10.4g	11.3g	9.0g	10.3g	7.5g	8.4g	15.2g	16.0g	6.7g	8.3g		
炭水化物	17.6g	73.1g	13.9g	68.3g	21.3g	77.0g	13.0g	68.0g	20.2g	75.1g		
ナトリウム	933mg	1159mg	822mg	1007mg	656mg	882mg	819mg	1047mg	844mg	1070mg		
食塩相当量	2.4g	2.9g	2.1g	2.6g	1.7g	2.2g	2.1g	2.7g	2.1g	2.7g		
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		
	◎オレシジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎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		
	ブリのごま醤油焼	焼肉塩炒め	カレーのカレー焼	えび団子の炊き合せ	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		
	金時豆煮	ぜんまいとミンチの煮物	きのこソテー	大根と鶏肉の味噌煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮		
	キャベツの主佐煮	菜の花ときこの和え物	豚肉と大根の煮物	白菜のおかかポン酢和え	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)		
切干大根の中華和え	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★すまし汁(椎茸・鶏糸玉子)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)			
★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)			
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	232kcal	500kcal	255kcal	522kcal	233kcal	492kcal	218kcal	474kcal	229kcal	492kcal		
たんぱく質	15.6g	21.6g	15.9g	21.8g	16.0g	21.2g	13.3g	18.5g	13.5g	19.1g		
脂質	12.0g	13.6g	15.3g	16.4g	13.7g	15.0g	10.2g	10.9g	12.5g	13.4g		
炭水化物	14.9g	70.0g	14.9g	70.8g	11.7g	66.1g	17.2g	72.1g	16.1g	71.9g		
ナトリウム	637mg	866mg	800mg	1027mg	602mg	767mg	947mg	1094mg	737mg	964mg		
食塩相当量	1.6g	2.2g	2.0g	2.6g	1.5g	2.0g	2.4g	2.8g	1.9g	2.5g		
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	629kcal	1415kcal	621kcal	1414kcal	654kcal	1439kcal	662kcal	1435kcal	648kcal	1431kcal	
	たんぱく質	40.3g	57.1g	39.7g	56.6g	39.4g	55.9g	42.5g	58.1g	39.9g	56.5g	
	脂質	33.0g	36.2g	30.1g	34.1g	32.7g	35.8g	32.3g	34.8g	32.4g	35.7g	
炭水化物	43.1g	208.8g	46.6g	211.9g	49.2g	215.4g	47.8g	212.7g	49.2g	214.3g		
ナトリウム	2186mg	2808mg	2152mg	2791mg	1934mg	2552mg	2146mg	2775mg	2226mg	2827mg		
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.4g	7.1g	4.9g	6.5g	5.5g	7.1g	5.6g	7.2g		
合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1614kcal	822kcal	1615kcal	851kcal	1636kcal	869kcal	1642kcal	846kcal	1629kcal	
	たんぱく質	48.2g	65.0g	47.1g	64.0g	47.1g	63.6g	48.6g	64.2g	46.8g	63.4g	
	脂質	40.0g	43.2g	37.1g	41.1g	39.7g	42.8g	39.4g	41.9g	39.4g	42.7g	
	炭水化物	71.3g	237.0g	75.5g	240.8g	77.0g	243.2g	79.7g	244.6g	78.1g	243.2g	
ナトリウム	2262mg	2884mg	2229mg	2868mg	2010mg	2628mg	2220mg	2849mg	2300mg	2901mg		
食塩相当量	5.8g	7.3g	5.6g	7.3g	5.1g	6.7g	5.7g	7.3g	5.8g	7.4g		

※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

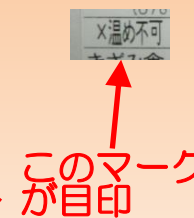


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。