

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23日(金)			
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	白菜と厚揚げのとろみ煮	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	干草焼き	卵麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦		
	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	白菜のスープ煮	麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	チキンアラビータ	麦		
	旨みチンゲン菜	麦	バナナスラタ	麦	大根の酢漬け	卵麦	カリフラワーのピクルス	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦		
	★味噌汁(巻藪・えのき)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	卵麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	152kcal	414kcal	エネルギー	151kcal	405kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	189kcal	448kcal	
たんぱく質	9.5g	15.1g	たんぱく質	9.7g	14.8g	たんぱく質	7.7g	12.8g	たんぱく質	8.0g	13.2g	
脂質	5.0g	5.9g	脂質	6.2g	7.0g	脂質	5.0g	5.8g	脂質	10.5g	11.8g	
炭水化物	18.0g	73.5g	炭水化物	14.8g	69.0g	炭水化物	15.7g	70.6g	炭水化物	15.1g	69.5g	
ナトリウム	635mg	861mg	ナトリウム	553mg	701mg	ナトリウム	415mg	662mg	ナトリウム	475mg	640mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.6g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	赤魚の法蓮草柚子あん	麦	スペイン風オムレツ	卵麦	中華丼の具	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のごまとし煮	麦		
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	人参クラッセ	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	ふきのきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	卵麦		
	肉野菜煮込み	麦	五色煮豆	卵麦	かぶのピーナツ味噌和え	麦	豚肉と大根の煮物	麦	赤玉南瓜の柚子そぼろあん	麦		
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	菜の花ときのこの和え物	麦	★味噌汁(巻藪・揚げ)	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	インゲンとえのきの炒め物	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	225kcal	484kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	250kcal	523kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	
たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	16.9g	23.2g	たんぱく質	18.6g	23.6g	
脂質	8.8g	10.1g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	11.2g	12.9g	脂質	9.6g	10.4g	
炭水化物	14.7g	69.1g	炭水化物	19.4g	74.3g	炭水化物	20.8g	76.6g	炭水化物	15.0g	69.6g	
ナトリウム	679mg	844mg	ナトリウム	978mg	1207mg	ナトリウム	963mg	1189mg	ナトリウム	565mg	794mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎オレシジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦		
	ポークジンジャー	麦	鶏肉の香草焼	卵麦	白身魚の青じそ焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	卵麦	あぶらかれい生姜煮	麦		
	油揚げの玉子とし	卵麦	スナッフえんどう	麦	インゲンソテー	卵麦	かぶのスープ煮	卵麦	人参クラッセ	卵麦		
	イカと白菜の中華煮	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	四色豆腐	麦	青菜の玉子炒め	卵麦		
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦	野菜の三杯酢	麦	ハムの和風サラダ	卵麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	ごぼう大豆	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	242kcal	510kcal	エネルギー	257kcal	519kcal	エネルギー	256kcal	512kcal	エネルギー	219kcal	485kcal	
たんぱく質	16.5g	22.5g	たんぱく質	17.2g	22.9g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	14.3g	20.2g	
脂質	11.7g	13.3g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	6.4g	8.0g	
炭水化物	16.0g	71.1g	炭水化物	11.6g	67.3g	炭水化物	10.6g	65.5g	炭水化物	26.3g	81.2g	
ナトリウム	799mg	1028mg	ナトリウム	687mg	913mg	ナトリウム	818mg	965mg	ナトリウム	1004mg	1230mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.6g	3.1g	
合計	エネルギー	619kcal	1408kcal	エネルギー	638kcal	1410kcal	エネルギー	645kcal	1430kcal	エネルギー	645kcal	1425kcal
	たんぱく質	44.8g	61.6g	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	40.9g	57.0g
	脂質	25.5g	29.3g	脂質	31.2g	33.7g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	26.5g	30.2g
	炭水化物	48.7g	213.7g	炭水化物	45.8g	210.6g	炭水化物	47.1g	212.7g	炭水化物	56.4g	220.3g
	ナトリウム	2113mg	2733mg	ナトリウム	2218mg	2821mg	ナトリウム	2196mg	2816mg	ナトリウム	2044mg	2664mg
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1607kcal	エネルギー	839kcal	1611kcal	エネルギー	852kcal	1637kcal	エネルギー	842kcal	1622kcal
	たんぱく質	52.7g	69.5g	たんぱく質	50.0g	65.9g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	48.6g	64.7g
	脂質	32.5g	36.3g	脂質	38.2g	40.7g	脂質	39.8g	43.0g	脂質	33.5g	37.2g
	炭水化物	76.9g	241.9g	炭水化物	74.7g	239.5g	炭水化物	79.0g	244.6g	炭水化物	84.2g	248.1g
	ナトリウム	2189mg	2809mg	ナトリウム	2295mg	2898mg	ナトリウム	2270mg	2890mg	ナトリウム	2120mg	2740mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	

※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

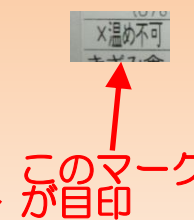


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。