

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月26日(月)		12月27日(火)		12月28日(水)		12月29日(木)		12月30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					
	豚肉と野菜の生姜炒め	えび団子とかぶの煮物	チースオムレツ	卵麦え	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	肉団子の中華炒め	卵麦	卵麦	卵麦					
	切干と挽肉のオイスター炒め	大豆と椎茸の煮物	卵麦	卵麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	卵麦	卵麦					
	カリフラワーの甘酢漬け	相風ホトト	卵麦	卵麦	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	カリフラワーの塩炒め	卵麦	卵麦	卵麦					
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★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)					
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	151kcal	405kcal	エネルギー	187kcal	448kcal	エネルギー	190kcal	446kcal	エネルギー	144kcal	412kcal	エネルギー	174kcal	429kcal	
たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	11.3g	16.7g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	8.0g	14.0g	たんぱく質	10.8g	15.9g	
脂質	6.1g	6.9g	脂質	6.2g	7.2g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	7.0g	7.8g	
炭水化物	14.4g	68.6g	炭水化物	22.5g	77.6g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	17.6g	72.7g	炭水化物	18.3g	72.9g	
ナトリウム	559mg	707mg	ナトリウム	683mg	911mg	ナトリウム	674mg	903mg	ナトリウム	657mg	886mg	ナトリウム	749mg	975mg	
食塩相当量	1.4g	1.8g	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	
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					
	鯖の照焼	豚ロースの玉ねぎソース	ホッケの幽庵焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	かれい塩焼	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦					
	つま塩キャベツ	豆腐のあっさりカレー煮込み	ふきのさんぴら	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	つま塩キャベツ	麦	ネギ味噌炒め	麦					
	竹輪と菜の花の煮物	さつま揚げと小松菜の煮出し	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	大根とツナの炒め物	麦	ネギ味噌炒め	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦					
	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(しめじ・切干)	★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)	★味噌汁(巻麩・えのき)					
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	233kcal	496kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	218kcal	473kcal	エネルギー	250kcal	512kcal	エネルギー	206kcal	465kcal	
たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	17.3g	22.9g	たんぱく質	21.0g	26.2g	
脂質	14.4g	15.3g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	7.2g	8.5g	
炭水化物	13.2g	69.0g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	18.8g	73.4g	炭水化物	15.1g	70.6g	炭水化物	13.5g	67.7g	
ナトリウム	571mg	798mg	ナトリウム	722mg	948mg	ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	835mg	1061mg	ナトリウム	790mg	955mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
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	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g					
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					
	鶏のいそべ焼	白身魚の西京焼	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	サワラのバジルオリーブ焼	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	鶏の幽庵焼き	麦					
	人参クラッセ	ピーマンのおかか和え	チンゲン菜ソテー	卵麦	オニオンソテー	卵麦	人参のさんぴら	麦	人参のさんぴら	麦					
	里芋のかに風あんかけ	大根とベーコンの煮物	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	法蓮草と油揚げの煮物	卵麦	法蓮草と油揚げの煮物	卵麦					
	★味噌汁(若芽・しめじ)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★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)					
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	245kcal	500kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	258kcal	514kcal	エネルギー	244kcal	498kcal	エネルギー	270kcal	527kcal	
たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	17.5g	22.7g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	16.2g	21.2g	
脂質	12.1g	12.9g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	13.6g	14.4g	
炭水化物	15.5g	70.3g	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	20.6g	75.5g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	
ナトリウム	733mg	979mg	ナトリウム	821mg	968mg	ナトリウム	750mg	897mg	ナトリウム	672mg	840mg	ナトリウム	680mg	908mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
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					
	エネルギー	629kcal	1401kcal	エネルギー	646kcal	1429kcal	エネルギー	666kcal	1433kcal	エネルギー	638kcal	1422kcal	エネルギー	650kcal	1421kcal
	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	44.8g	61.3g	たんぱく質	42.4g	57.8g	たんぱく質	42.2g	58.9g	たんぱく質	48.0g	63.3g
	脂質	32.6g	35.1g	脂質	26.5g	29.8g	脂質	30.1g	32.4g	脂質	30.3g	33.6g	脂質	27.8g	30.7g
	炭水化物	43.1g	207.9g	炭水化物	54.6g	219.5g	炭水化物	52.9g	217.3g	炭水化物	50.5g	215.5g	炭水化物	48.7g	212.5g
ナトリウム	1863mg	2484mg	ナトリウム	2226mg	2827mg	ナトリウム	2097mg	2699mg	ナトリウム	2164mg	2787mg	ナトリウム	2219mg	2838mg	
食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	843kcal	1626kcal	エネルギー	865kcal	1632kcal	エネルギー	839kcal	1623kcal	エネルギー	857kcal	1628kcal
	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	52.5g	69.0g	たんぱく質	50.3g	65.7g	たんぱく質	49.6g	66.3g	たんぱく質	54.1g	69.4g
	脂質	39.6g	42.1g	脂質	33.5g	36.8g	脂質	37.1g	39.4g	脂質	37.3g	40.6g	脂質	34.9g	37.8g
	炭水化物	72.0g	236.8g	炭水化物	82.4g	247.3g	炭水化物	81.1g	245.5g	炭水化物	79.4g	244.4g	炭水化物	80.6g	244.4g
	ナトリウム	1940mg	2561mg	ナトリウム	2302mg	2903mg	ナトリウム	2173mg	2775mg	ナトリウム	2241mg	2864mg	ナトリウム	2293mg	2912mg
食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	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。