

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6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	
	筑前煮	豚肉と厚揚げの煮物	厚焼玉子	厚焼玉子	大豆とキャベツのスープ煮	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	菜の花のツナ炒め	卵麦	イカと白菜の中華煮	イカと白菜の中華煮	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	レンコンとフキの煮物	レンコンとフキの煮物	卵麦	卵麦	
	大根の甘酢漬	中華うま煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	油揚げの玉子とし	卵麦	フコイダとエビのチリソース	フコイダとエビのチリソース	卵麦	卵麦	
	★味噌汁(巻藎・えのき)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・しめじ)	★味噌汁(豆腐・しめじ)	★味噌汁(豆腐・しめじ)	★味噌汁(豆腐・しめじ)	
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	166kcal	428kcal	エネルギー	161kcal	420kcal	エネルギー	140kcal	394kcal	エネルギー	166kcal	
たんぱく質	10.7g	16.3g	たんぱく質	10.2g	15.4g	たんぱく質	9.5g	14.6g	たんぱく質	12.1g	
脂質	6.6g	7.5g	脂質	7.3g	8.6g	脂質	5.7g	6.5g	脂質	6.7g	
炭水化物	17.4g	72.9g	炭水化物	13.6g	68.0g	炭水化物	13.4g	67.8g	炭水化物	14.8g	
ナトリウム	678mg	904mg	ナトリウム	691mg	856mg	ナトリウム	558mg	706mg	ナトリウム	610mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.6g	
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	
	ブリの塩焼	鶏のマスタード焼き	鶏豆腐	鶏豆腐	赤魚の甘辛タレ	卵麦	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	卵麦	卵麦	
	ピーマンのおかか和え	うま塩キャベツ	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	キャベツソテー	卵麦	ピーマンのおかか和え	ピーマンのおかか和え	卵麦	卵麦	
	豚肉と大根の煮物	大豆とごぼうの煮物	豚とえのきのきつと煮	豚とえのきのきつと煮	ひじきと大豆の煮物	卵麦	さつま揚げの味噌炒め	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	卵麦	
	数の野菜あんかけ	白菜と若布の煮物	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★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	251kcal	505kcal	エネルギー	242kcal	497kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	202kcal	
たんぱく質	18.0g	23.1g	たんぱく質	17.9g	22.9g	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	14.6g	
脂質	13.5g	14.3g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	8.9g	
炭水化物	11.1g	65.5g	炭水化物	16.1g	70.7g	炭水化物	14.3g	69.3g	炭水化物	16.3g	
ナトリウム	537mg	705mg	ナトリウム	556mg	785mg	ナトリウム	787mg	1015mg	ナトリウム	615mg	
食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	
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	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎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	
	えび団子の炊き合せ	ロールキャベツの白味噌仕立て	ホークジンジャー	ホークジンジャー	鶏肉のごま焼き	卵麦	白身魚の唐揚げ	白身魚の唐揚げ	卵麦	卵麦	
	蒸し鶏と春雨の炒め物	人参クラッセ	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	ミックスソテー	卵麦	人参のきんぴら	人参のきんぴら	卵麦	卵麦	
	フロッコリーの玉子とし	鶏肉と小松菜煮	大根と落の汁煮	大根と落の汁煮	白菜の煮ひたし	卵麦	切干と鶏肉のオイスター炒め	切干と鶏肉のオイスター炒め	卵麦	卵麦	
	★味噌汁(切干・なめこ)	牛肉とひじきの炒め煮	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	インゲンの生葉炒め	インゲンの生葉炒め	卵麦	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	215kcal	470kcal	エネルギー	217kcal	483kcal	エネルギー	262kcal	526kcal	エネルギー	248kcal	
たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	16.1g	21.7g	たんぱく質	17.4g	
脂質	9.2g	10.0g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	13.0g	
炭水化物	19.5g	74.2g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	13.4g	
ナトリウム	870mg	1131mg	ナトリウム	714mg	940mg	ナトリウム	844mg	1071mg	ナトリウム	600mg	
食塩相当量	2.2g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.5g	
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	632kcal	1403kcal	エネルギー	620kcal	1400kcal	エネルギー	622kcal	1397kcal	エネルギー	616kcal
	たんぱく質	43.0g	58.7g	たんぱく質	42.9g	59.0g	たんぱく質	41.4g	57.1g	たんぱく質	44.1g
	脂質	29.3g	31.8g	脂質	30.0g	33.7g	脂質	30.1g	32.6g	脂質	28.6g
	炭水化物	48.0g	212.6g	炭水化物	45.1g	209.0g	炭水化物	44.8g	210.3g	炭水化物	44.5g
ナトリウム	2085mg	2740mg	ナトリウム	1961mg	2581mg	ナトリウム	2189mg	2792mg	ナトリウム	1825mg	
食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	833kcal	1604kcal	エネルギー	827kcal	1607kcal	エネルギー	820kcal	1595kcal	エネルギー	813kcal
	たんぱく質	50.4g	66.1g	たんぱく質	49.0g	65.1g	たんぱく質	48.3g	64.0g	たんぱく質	51.8g
	脂質	36.3g	38.8g	脂質	37.1g	40.8g	脂質	37.1g	39.6g	脂質	35.6g
	炭水化物	76.9g	241.5g	炭水化物	77.0g	240.9g	炭水化物	73.7g	239.2g	炭水化物	72.3g
	ナトリウム	2162mg	2817mg	ナトリウム	2035mg	2655mg	ナトリウム	2263mg	2866mg	ナトリウム	1901mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	4.9g	

※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

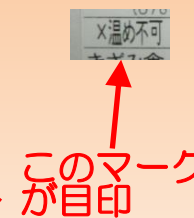


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。