

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月23日(月)		1月24日(火)		1月25日(水)		1月26日(木)		1月27日(金)			
朝食	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	★ごはん150g	豚肉と卵白のトマト炒め	★ごはん150g	肉詰いなり煮	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん		
	五色煮豆	卵麦	竹輪のごま炒め	卵麦	炒り豆腐	卵麦	ホワイトソース	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	菜の花ときのこの酢味噌和え	麦	大根の酢漬け	麦	白菜と厚揚げののりみ煮	乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		
	★味噌汁(揚げ・小松菜)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(白菜・人参)			
	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	165kcal	433kcal	エネルギー	202kcal	456kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	170kcal	427kcal
昼食	たんぱく質	10.8g	16.8g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	11.3g	17.1g
	脂質	7.0g	8.6g	脂質	7.8g	8.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.0g	10.6g
	炭水化物	16.0g	71.1g	炭水化物	22.5g	76.9g	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	14.5g	69.4g
	ナトリウム	570mg	799mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	625mg	772mg	ナトリウム	675mg	928mg
	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.4g
	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.4g
間食	★ごはん150g	鶏のスタミナ醤油焼き	★ごはん150g	サフラのパジルオリーブ焼	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	カレイの照焼	★ごはん150g	鶏のいそへ焼		
	ミックスソテー	乳麦	スナックえんどう	乳麦	インケンソテー	乳麦	春菊と豚肉の炒め物	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦		
	カリフラワーの塩炒め	乳麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	煮し鶏と小松菜のごま和え	麦	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦		
	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(豆腐・白菜)					
	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	233kcal	493kcal	エネルギー	201kcal	457kcal	エネルギー	253kcal	515kcal	エネルギー	212kcal	473kcal
夕食	たんぱく質	16.7g	22.1g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	16.5g	21.9g
	脂質	12.2g	13.2g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	12.3g	13.3g	脂質	11.1g	12.1g
	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	10.2g	65.1g	炭水化物	18.3g	73.5g	炭水化物	12.4g	67.5g
	ナトリウム	665mg	919mg	ナトリウム	633mg	887mg	ナトリウム	558mg	788mg	ナトリウム	504mg	732mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g
合計	◎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	◎牛乳180g	◎バナナ90g		
	★ごはん150g	マーボ豆腐	★ごはん150g	チキンのきのこクリームソース	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	★ごはん150g	甘辛チキン	★ごはん150g	白身魚の西京焼		
	人参じりしり	麦落	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参クラッセ	乳麦	オニオンソテー	乳麦	ヒーマンソテー	卵麦		
	★味噌汁(えのき・おつゆ麩)		★味噌汁(えのき・おつゆ麩)		★味噌汁(えのき・おつゆ麩)		★味噌汁(えのき・おつゆ麩)		★味噌汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	213kcal	469kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	229kcal	502kcal	エネルギー	230kcal	489kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.4g	57.0g	たんぱく質	42.3g	58.1g	たんぱく質	38.5g	55.6g	たんぱく質	41.4g	57.8g
	脂質	28.8g	32.1g	脂質	30.5g	33.0g	脂質	33.3g	36.7g	脂質	32.0g	35.9g
	炭水化物	46.2g	211.2g	炭水化物	43.4g	208.4g	炭水化物	45.7g	211.6g	炭水化物	42.5g	206.9g
	ナトリウム	1957mg	2587mg	ナトリウム	2007mg	2655mg	ナトリウム	1833mg	2436mg	ナトリウム	2032mg	2678mg
	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g
	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.2g	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

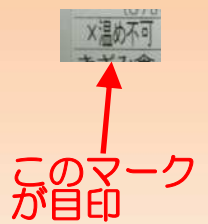


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。