

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 卵乳麦 竹輪のごま炒め 春雨のピーナツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 卵乳麦 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 乳麦 中華うま煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 麦 ツナあっさり煮 えのきのおろし和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	エネルギー	206kcal	460kcal	149kcal	422kcal	140kcal	406kcal	167kcal	424kcal	212kcal	466kcal
	たんぱく質	10.1g	15.2g	12.6g	18.9g	8.7g	14.5g	5.4g	10.4g	9.8g	14.9g
	脂質	8.5g	9.3g	5.0g	6.7g	6.2g	7.8g	8.4g	9.2g	12.8g	13.6g
	炭水化物	22.0g	76.4g	15.5g	71.3g	12.8g	67.7g	16.9g	71.9g	14.0g	68.4g
ナトリウム	740mg	888mg	642mg	868mg	721mg	948mg	767mg	995mg	614mg	762mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	1.6g	2.2g	1.8g	2.4g	2.0g	2.5g	1.6g	1.9g	
昼食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g マーボ豆腐 麦落 ネギ味噌炒め 麦 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 麦 フロッコリー 麦 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 麦 ミックスソテー 乳麦 ひとくちがんも煮 麦 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 麦 オニオンソテー 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)		
	エネルギー	211kcal	467kcal	232kcal	488kcal	189kcal	450kcal	267kcal	531kcal	206kcal	462kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	15.7g	20.8g	17.3g	22.7g	19.8g	25.5g	17.5g	22.6g
	脂質	10.9g	11.7g	9.7g	10.5g	6.6g	7.6g	16.0g	16.9g	9.2g	10.0g
	炭水化物	10.4g	65.3g	20.1g	74.8g	12.1g	67.2g	9.5g	65.6g	12.8g	67.5g
ナトリウム	662mg	890mg	867mg	1095mg	558mg	786mg	680mg	907mg	809mg	1037mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.2g	2.8g	1.4g	2.0g	1.7g	2.3g	2.1g	2.6g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	エネルギー	212kcal	474kcal	248kcal	502kcal	293kcal	550kcal	198kcal	454kcal	197kcal	459kcal
夕食	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き 麦 塩ゆでアスパラ 白菜の煮ひたし 野菜サラダ 卵麦えか ドレッシング(小袋) 卵麦 ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 焼肉塩炒め 麦か かぶのスープ煮 卵乳麦 ひじきとごぼうのナムル 麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g メンチカツ 乳麦 塩ゆでアスパラ 麦 インゲンの生姜炒め 麦 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の西京焼 麦 ピーマンソテー 卵乳麦 竹輪とインゲンの玉子とじ 卵麦 キャベツとベーコンの和え物 卵乳麦 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 麦か 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 竹の子と人参のおかか煮 麦 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		
	エネルギー	212kcal	474kcal	248kcal	502kcal	293kcal	550kcal	198kcal	454kcal	197kcal	459kcal
	たんぱく質	15.4g	21.0g	11.6g	16.7g	13.6g	18.8g	15.8g	21.0g	14.0g	19.7g
	脂質	13.4g	14.3g	16.9g	17.7g	16.3g	17.1g	6.6g	7.3g	9.9g	10.8g
	炭水化物	7.0g	62.7g	12.3g	66.5g	22.5g	77.7g	18.2g	73.1g	14.9g	70.6g
ナトリウム	539mg	785mg	712mg	860mg	804mg	1051mg	771mg	918mg	819mg	1045mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.8g	2.2g	2.0g	2.7g	2.0g	2.3g	2.1g	2.7g	
合計	エネルギー	629kcal	1401kcal	629kcal	1412kcal	622kcal	1406kcal	632kcal	1409kcal	615kcal	1387kcal
	たんぱく質	42.1g	57.9g	39.9g	56.4g	39.6g	56.0g	41.0g	56.9g	41.3g	57.2g
	脂質	32.8g	35.3g	31.6g	34.9g	29.1g	32.5g	31.0g	33.4g	31.9g	34.4g
	炭水化物	39.4g	204.4g	47.9g	212.6g	47.4g	212.6g	44.6g	210.6g	41.7g	206.5g
	ナトリウム	1941mg	2563mg	2221mg	2823mg	2083mg	2785mg	2218mg	2820mg	2242mg	2844mg
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1608kcal	826kcal	1609kcal	823kcal	1607kcal	830kcal	1607kcal	822kcal	1594kcal
	たんぱく質	48.2g	64.0g	47.6g	64.1g	47.0g	63.4g	47.9g	63.8g	47.4g	63.3g
	脂質	39.9g	42.4g	38.6g	41.9g	36.1g	39.5g	38.0g	40.4g	39.0g	41.5g
	炭水化物	71.3g	236.3g	75.7g	240.4g	76.3g	241.5g	73.5g	239.5g	73.6g	238.4g
	ナトリウム	2015mg	2637mg	2297mg	2899mg	2160mg	2862mg	2292mg	2894mg	2316mg	2918mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	5.8g	7.4g	5.4g	7.3g	5.9g	7.3g	6.0g	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、商品は消費期限内に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

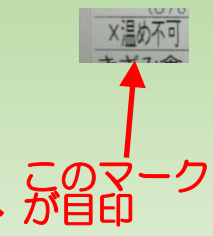


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。

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。