

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15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	
	白菜とがんもの煮物	肉団子の中華炒め	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	卵	卵	卵	卵	大豆の洋風五目煮	乳麦	
	大豆と椎茸の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏じゃが煮	麦落	麦落	麦落	麦落	麦落	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
	コンニャクの辛味炒め	キャベツのあっさり昆布和え	人参しりしり	麦	麦	麦	麦	麦	大根の柚香煮	麦	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	麦	麦	麦	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	
	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	183kcal	437kcal	121kcal	377kcal	165kcal	427kcal	106kcal	362kcal	187kcal	442kcal
	たんぱく質	12.5g	17.6g	8.5g	13.7g	8.6g	14.3g	7.1g	12.3g	11.8g	16.8g
	脂質	8.8g	9.6g	3.8g	4.5g	7.0g	7.9g	4.1g	4.8g	7.5g	8.3g
	炭水化物	15.8g	70.0g	14.2g	69.1g	17.6g	73.3g	11.7g	66.6g	17.2g	71.8g
ナトリウム	592mg	740mg	625mg	772mg	522mg	748mg	516mg	663mg	569mg	798mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	1.6g	2.0g	1.3g	1.9g	1.3g	1.7g	1.4g	2.0g	
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	
	カレーのおろし和え	鶏のマスタード焼き	アジの幽庵焼	麦	麦	麦	麦	麦	あんかけお魚ハンバーグ	麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	平さやいんげん	オニオンソテー	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	人参グラッセ	乳麦	
	チンジャオロース	高野豆腐の味噌煮	肉豆腐煮	麦	麦	麦	麦	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	和風サラダ	ひじきの具だくさん煮	麦	麦	麦	麦	麦	フロッコリーの煮物	麦	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	麦	麦	麦	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	
	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	222kcal	488kcal	257kcal	513kcal	250kcal	517kcal	234kcal	496kcal	188kcal	442kcal
	たんぱく質	18.1g	24.0g	16.2g	21.3g	19.9g	25.7g	14.9g	20.5g	15.8g	20.9g
	脂質	10.1g	11.7g	16.0g	16.8g	10.3g	11.9g	12.0g	13.0g	6.5g	7.3g
炭水化物	14.3g	69.2g	11.7g	66.6g	17.0g	72.0g	15.4g	70.6g	18.5g	72.7g	
ナトリウム	693mg	919mg	691mg	919mg	783mg	1010mg	789mg	1019mg	696mg	844mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	1.8g	2.3g	2.0g	2.6g	2.0g	2.6g	1.8g	2.1g	
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	
	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎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	◎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	
	揚げ豆腐の南蛮づけ	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	チキンカレーのルー	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	豚肉のお好み焼風	麦	
	大根とベーコンの煮物	蒸し鶏の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	竹輪のごま炒め	麦	
	豚肉とじゃが芋の昆布煮	菜の花と人参の白和え	麩の野菜あんかけ	麦	麦	麦	麦	麦	白菜の煮ひたし	麦	
	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	麦	麦	麦	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	
	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	麦	麦	麦	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	
	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	508kcal	244kcal	511kcal	215kcal	469kcal	310kcal	578kcal	240kcal	506kcal
	たんぱく質	9.0g	14.6g	16.1g	22.0g	17.0g	22.1g	19.2g	25.1g	13.6g	19.4g
	脂質	13.2g	14.1g	12.9g	14.0g	9.1g	9.9g	15.4g	17.0g	12.2g	13.8g
炭水化物	23.2g	79.0g	16.5g	72.4g	15.3g	69.7g	23.2g	78.5g	18.6g	73.5g	
ナトリウム	760mg	987mg	558mg	785mg	863mg	1011mg	669mg	896mg	724mg	951mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.4g	2.0g	2.2g	2.6g	1.7g	2.3g	1.8g	2.4g	
合計	エネルギー	650kcal	1433kcal	622kcal	1401kcal	630kcal	1413kcal	650kcal	1436kcal	615kcal	1390kcal
	たんぱく質	39.6g	56.2g	40.8g	57.0g	45.5g	62.1g	41.2g	57.9g	41.2g	57.1g
	脂質	32.1g	35.4g	32.7g	35.3g	26.4g	29.7g	31.5g	34.8g	26.2g	29.4g
	炭水化物	53.3g	218.2g	42.4g	208.1g	49.9g	215.0g	50.3g	215.7g	54.3g	218.0g
	ナトリウム	2045mg	2646mg	1874mg	2476mg	2168mg	2769mg	1974mg	2578mg	1989mg	2593mg
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1632kcal	829kcal	1608kcal	828kcal	1611kcal	847kcal	1633kcal	822kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.5g	64.1g	46.9g	63.1g	52.4g	69.0g	48.9g	65.6g	47.3g	63.2g
	脂質	39.1g	42.4g	39.8g	42.4g	33.4g	36.7g	38.5g	41.8g	33.3g	36.5g
	炭水化物	81.5g	246.4g	74.3g	240.0g	78.8g	243.9g	78.1g	243.5g	86.2g	249.9g
	ナトリウム	2121mg	2722mg	1948mg	2550mg	2242mg	2843mg	2050mg	2654mg	2063mg	2667mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	5.0g	6.5g	5.7g	7.3g	5.2g	6.8g	5.2g	6.7g	

※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

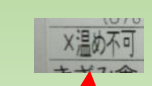


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。


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。



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。