(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月18日(月)		12月19日(火)		12月20日(水)		12月21日(木)		12月22日(金)	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	到丰莎	筑前煮		自玉焼き	เปเป	高野豆腐インゲン煮		肉団子の中華炒め	佩到 実装か
		計争 净。	筑前煮 キャベツの麻婆あん:							一切 丰工、
	ぜんまいとミンチの煮物	孔茎	キャヘンの麻姿めん!		さつま揚げと小松菜の煮浸		豚肉と里芋のごま煮		イカと白菜の中華煮	
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	煮生酢	<u>麦</u> (じ) 麦	カリフラワーのピクル		食べるトマトスープ	乳麦		麦
	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(巻麩・しめ	じ) 麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(揚げ・なめこ)	
+n										
朝	おかず	ご飯セット	おか	ず ご飯セット	おかっ	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
食			エネルギー 204k	cal 466kcal	エネルギー 127kcs	1 387kcal	エネルギー 143kcal	409kca		397kca1
	ニュル TOOKGUT たんぱく質 9.3g		<u>ー・ル、 2011、</u> たんぱく質 10.	$\frac{3\alpha}{16}$	ニール (TE/NOC たんぱく質 7.7g	12 10	<u> たんぱく質 8.6g</u>		<u> たんぱく質 8.7g</u>	14. 5g
		9. 7g	ル版 10. 10 10 10 10 10 10 10 10	3g 11. 2g	1に65 月 1.78	7. 5g		7. 1g		5. 7g
	脂質 8.1g	9. /g	脂質 10. 炭水化物 17.	<u> </u>	脂質 6.5g	<u> </u>	脂質 5.5g			
	炭水化物 13.2g	<u>08. Zg</u>	炭水化物 17.	<u> 1 /3. 58</u>	炭水化物 8.8g	<u> </u>	炭水化物 15.1g	70.0g	炭水化物 14.9g	69 <u>.</u> 8g
	ナトリウム 609mg		ナトリウム 701		ナトリウム 360mg		ナトリウム 559mg	785mg	ナトリウム 610mg	837mg
	食塩相当量 1.5g	2. 1g	食塩相当量 1.8	g 2.4g	食塩相当量 0.9g	1. 5g	食塩相当量 1.4g	2. 0g	食塩相当量 1.6g	2. 1g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉とかぶの生姜煮	麦	カレイのカレー	-焼	揚げ豆腐の挽肉あん	ノ 乳麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	えびカツ	麦え
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	塩ゆでアスパラ	7	人参グラッセ	乳麦	ジャガ芋とえのきの煮物	害	うま塩キャベツ	麦か
	ブロッコリーのペペロンチーノ		竹輪の五色きんで		大根と鶏肉の味噌煮		大豆と椎茸の煮物	拿	鶏肉と野菜の中華炒め	
	inninininininininininininininininin	ւաւնուսառաւաուա	素し鶏と小松菜のごま		中華うま煮	10回車か	★味噌汁(巻麩・白菜)	肇	豆腐のあっさりカレー煮込み	
	八、小百八八上周 合处/	麦	★味噌汁(揚げ・白		十半ノ ふ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩		「ス・か・日/1(ご処 日本/	12	★すまし汁(椎茸・豆腐)	
			東怀暗川(物り " 日	*/	*リました(えのさ・おつゆ数	`			▼ソホし川 (惟耳・豆腐)	冬
昼										
昼食	.L. 112	->>⊏ ·	Let	<u> </u>	L. 1	2	L. 1. 12		L. 1. 12	->AF: :
		ご飯セット		ず ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
				cal 462kcal						521kcal
	たんぱく質 12.6g	18. 5g	たんぱく質 15.	1g 20.9g	たんぱく質 17.3g	<u> 22. 5g</u>	たんぱく質 19.1g	24. /g	たんぱく質 14.4g	19. 5g
	<u>脂質 11.4g</u>	12. 5g	脂質 9.6 炭水化物 12.	g 111.2g	脂質 14.2g 炭水化物 19.6g	14. 9g	脂質 10.2g	<u> 11. 1g</u>	脂質 13.4g	14. 2g
	炭水化物 11.7g	67. 6g	炭水化物 12.	5g 67.5g	炭水化物 19.6g	: 1 74 5g	炭水化物 22.8g	78. 6g	炭水化物 22.1g	76. 5g
	ナトリウム 689mg		ナトリウム 484	og 67.5g ng 711mg	ナトリウム 748mg	895mg	<u>炭水化物 22.8g</u> ナトリウム 820mg	1047mg	ナトリウム 752mg	900mg
	食塩相当量 1.8g	2. 3g	食塩相当量 1.2	g 1.8g	食塩相当量 1.9g	2. 3g	食塩相当量 2.1g	2. 7g	食塩相当量 1.9g	2. 3g
88金	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
間食	◎キウイブルーツ150g				◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	サワラの味噌煮		オニオンソースハンバ	-グ 到 麦	ハニーマスタードチキ	ン	豚肉とキャベツの塩おかか		アジの磯辺焼	麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	平さやいんげん	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	きのこソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	到麦	アジの磯辺焼 人参のきんひら 春菊と豚肉の炒め物	害
	鶏肉のすき焼煮	麦	ッナと大豆の炒め		量の花のヅー砂を	5 服乳 妻か	じゃが芋の中華風サラダ	懂	寿益と阪内の砂め物	全 发
	野菜のチリソース煮	麦	法蓮草のおひた		大根とひじきのうま	とす	★すまし汁(若芽・豆腐)	姜	キャベツと卵の塩レモンパスタ	高雪
		麦	★すまし汁(椎茸・豆		★味噌汁(白菜・人参			8	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	
	★9まし川(んのと・の 719処)	久	★ 9 よし川 (作具・立	. 肉 / 支	東州恒川(ロ米・八多	<u> </u>			★��『一(の フザダ・イヤ・ノ)	久
タ										
食	4,1,4	- ^&⊏ L I	45.45	<u>-</u>		* - AF 11	4,1,4	-°&⊏ l l	+>.1. = 	- `&⊏ I I
	おかず			ず ご飯セット	おから	ご飯セット	<u>おかり</u>	ご飯セット	<u> </u>	ご飯セット
	エネルギー 259kcal			<u>cai [4/6kcai</u>	エネルキー 224kca	<u>11481kçal</u>				508kca1
	たんぱく質 18.0g		たんぱく質 16.			<u> 21.4g</u>	たんはく質 /. g	22. 2g	たんぱく質 17.5g	
	脂質 11.2g					12. 6g		13. 9g		12. 5g
	炭水化物 19.4g		炭水化物 20.		炭水化物 14.4g			71.9g	炭水化物 16.7g	72.8g
	ナトリウム 851mg		ナトリウム 820		ナトリウム 803mg		ナトリウム 783mg	951mg	ナトリウム 766mg	993mg
	食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.1		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 2.0g	2. 4g	食塩相当量 1.9g	2. 5g
	おかず	ご飯セット	おか	ず ご飯セット	おかっ	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 617kcal	1407kcal	エネルギー 621k	cal 1404kcal	エネルギー 633kca	1406kca	エネルギー 656kcal	1439kca1	エネルギー 642kcal	1426kcal
	たんぱく質 39.9g	56 Qr	たんぱく質 41.	2g 57.8g	たんぱく質 41.49	57. 0g	たんぱく質 44.8g	61.4g	たんぱく質 40.6g	57. 1g
		JU. 08				75 0	尼居 20 0 ℃	00 1~	脂質 29.1g	
合			脂質 27	5g 30.8g	脂質 32.59	. J 35. Ug	加具 【0.02	J 32. 18		
合 計	脂質 30.7g	34. 1g	脂質 27.	5g 30.8g	脂質 32.5g 炭水化物 42.8g	35. 0g 207. 7g		32.1g 220.5g		219 1ø
合計	脂質 30.7g 炭水化物 44.3g	34. 1g 210. 1g	脂質 27. 炭水化物 50.	5g 30, 8g 7g 215, 8g	炭水化物 42.8g	207. 7g	炭水化物 55.4g	220.5g	炭水化物 53.7g	219. 1g
合計	脂質 30.7g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2149mg	34.1g 210.1g 2750mg	脂質 27. 炭水化物 50. ナトリウム 2005	og 30.8g 7g 215.8g mg 2606mg	<u>炭水化物 42.8g</u> ナトリウム 1911m	207.7g 2514mg	<u>炭水化物 55.4g</u> ナトリウム 2162mg	220.5g 2783mg	炭水化物 53.7g ナトリウム 2128mg	219.1g 2730mg
計	脂質 30.7g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.5g	34.1g 210.1g 2750mg 6.9g	脂質 27. 炭水化物 50. ナトリウム 2005 食塩相当量 5.	5g 30.8g 7g 215.8g mg 2606mg g 6.7g	炭水化物 42.8g ナトリウム 1911m 食塩相当量 4.8g	207.7g g 2514mg 6.4g	炭水化物 55.4g ナトリウム 2162mg 食塩相当量 5.5g	220.5g 2783mg 7.1g	炭水化物 53.7g ナトリウム 2128mg 食塩相当量 5.4g	219.1g 2730mg 6.9g
計合	脂質 30.7g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 818kca	34.1g 210.1g 2750mg 6.9g 1608kcal	脂質 27. 炭水化物 50. ナトリウム 2005 食塩相当量 5. エネルギー 818k	og 30.8g 7g 215.8g mg 2606mg g 6.7g cal 1601kcal	炭水化物 42.8g ナトリウム 1911m 食塩相当量 4.8g エネルギー 840kca	207.7g 2514mg 6.4g	炭水化物 55.4g ナトリウム 2162mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 854kca	220.5g 2783mg 7.1g 1637kcal	炭水化物 53.7g ナトリウム 2128mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kca	219. 1g 2730mg 6. 9g 1623kcal
計合	脂質 30.7g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 818kcal たんぱく質 47.3g	34. 1g 210. 1g 2750mg 6. 9g 1608kcal 64. 2g	脂質 27. 炭水化物 50. ナトリウム 2005 食塩相当量 5.1 エネルギー 818k たんぱく質 48.	5g 30.8g 7g 215.8g mg 2606mg g 6.7g call1601kcal 9g 65.5g	炭水化物 42.8g ナトリウム 1911m 食塩相当量 4.8g エネルギー 840kca たんぱく質 47.5g	207.7g g 2514mg 6.4g l 1613kcal 63.1g	炭水化物 55.4g ナトリウム 2162mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 854kca たんぱく質 51.7g	220.5g 2783mg 7.1g 1637kcal 68.3g	炭水化物 53.7g ナトリウム 2128mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kcal たんぱく質 48.3g	219. 1g 2730mg 6. 9g 1623kcal 64. 8g
計合計(間	脂質 30.7g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 818kcal たんぱく質 47.3g 脂質 37.7g	34. 1g 210. 1g 2750mg 6. 9g 1608kcal 64. 2g 41. 1g	脂質 27. 炭水化物 50. ナトリウム 2005 食塩相当量 5. エネルギー 818k たんぱく質 48. 脂質 34.	og 30.8g 7g 215.8g mg 2606mg g 6.7g cal 1601kcal 9g 65.5g og 37.8g	炭水化物 42.8g ナトリウム 1911m 食塩相当量 4.8g エネルギー 840kca たんぱく質 47.5g 脂質 39.6g	207.7g g 2514mg 6.4g l 1613kcal 63.1g 42.1g	炭水化物 55.4g ナトリウム 2162mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 854kca たんぱく質 51.7g 脂質 35.8g	220.5g 2783mg 7.1g 1637kcal 68.3g 39.1g	炭水化物 53.7g ナトリウム 2128mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kca たんぱく質 48.3g 脂質 36.1g	219. 1g 2730mg 6. 9g 1623kcal 64. 8g 39. 4g
計合計(間食	脂質 30.7g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 818kcal たんぱく質 47.3g 脂質 37.7g 炭水化物 73.2g	34. 1g 210. 1g 2750mg 6. 9g 1608kcal 64. 2g 41. 1g 239. 0g	脂質 27. 炭水化物 50. ナトリウム 2005 食塩相当量 5. エネルギー 818k たんぱく質 48. 脂質 34. 炭水化物 78.	og 30.8g 7g 215.8g mg 2606mg g 6.7g cal 1601kcal 0g 65.5g 5g 37.8g 5g 243.6g	炭水化物 42.8g ナトリウム 1911m 食塩相当量 4.8g エネルギー 840kca たんぱく質 47.5g 脂質 39.6g 炭水化物 74.7g	207. 7g 2514mg 6. 4g 11613kcal 63. 1g 42. 1g 239. 6g	炭水化物 55.4g	220.5g 2783mg 7.1g 1637kcal 68.3g 39.1g 249.4g	炭水化物 53.7g ナトリウム 2128mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kcal たんぱく質 48.3g 脂質 36.1g 炭水化物 81.5g	219. 1g 2730mg 6. 9g 1623kcal 64. 8g 39. 4g 246. 9g
計合計(間食	脂質 30.7g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 818kcal たんぱく質 47.3g 脂質 37.7g 炭水化物 73.2g ナトリウム 2226mg	34. 1g 210. 1g 2750mg 6. 9g 1608kcal 64. 2g 41. 1g 239. 0g 2827mg	脂質 27. 炭水化物 50. ナトリウム 2005 食塩相当量 5. エネルギー 818k たんぱく質 48. 脂質 34. 炭水化物 78.	og 30.8g // 215.8g mg 2606mg g 6.7g cal 1601kcal // 65.5g og 37.8g og 243.6g mg 2682mg	炭水化物 42.8g ナトリウム 1911m 食塩相当量 4.8g エネルギー 840kca たんぱく質 47.5g 脂質 39.6g 炭水化物 74.7g ナトリウム 1985m	207. 7g 2514mg 6. 4g 11613kcal 63. 1g 42. 1g 239. 6g 2588mg	炭水化物 55.4g ナトリウム 2162mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 854kcal たんぱく質 51.7g 脂質 35.8g 炭水化物 84.3g ナトリウム 2236mg	220. 5g 2783mg 7. 1g 1637kcal 68. 3g 39. 1g 249. 4g 2857mg	炭水化物 53.7g ナトリウム 2128mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kcal たんぱく質 48.3g 脂質 36.1g 炭水化物 81.5g ナトリウム 2204mg	219. 1g 2730mg 6. 9g 1623kcal 64. 8g 39. 4g 246. 9g 2806mg
計合計(間食込)	脂質 30.7g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 818kcal たんぱく質 47.3g 脂質 37.7g 炭水化物 73.2g	34. 1g 210. 1g 2750mg 6. 9g 1608kcal 64. 2g 41. 1g 239. 0g 2827mg 7. 1g	脂質 27. 炭水化物 50. ナトリウム 2005 食塩相当量 5. エネルギー 818k たんぱく質 48. 脂質 34. 炭水化物 78. ナトリウム 2081 食塩相当量 5.3	og 30.8g // 215.8g mg 2606mg g 6.7g cal 1601kcal // 65.5g og 37.8g og 243.6g mg 2682mg	炭水化物 42.8g ナトリウム 1911m 食塩相当量 4.8g エネルギー 840kca たんぱく質 47.5g 脂質 39.6g 炭水化物 74.7g	207. 7g 2514mg 6. 4g 11613kcal 63. 1g 42. 1g 239. 6g 2588mg 6. 6g	炭水化物 55.4g ナトリウム 2162mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 854kcal たんぱく質 51.7g 脂質 35.8g 炭水化物 84.3g ナトリウム 2236mg 食塩相当量 5.7g	220. 5g 2783mg 7. 1g 1637kcal 68. 3g 39. 1g 249. 4g 2857mg 7. 3g	炭水化物 53.7g ナトリウム 2128mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kcal たんぱく質 48.3g 脂質 36.1g 炭水化物 81.5g	219. 1g 2730mg 6. 9g 1623kcal 64. 8g 39. 4g 246. 9g 2806mg 7. 1g

※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。

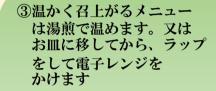
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※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。





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。