

(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) | | | | |
|-----------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|---------|--------------|----------|------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 乳麦落 | ★ごはん150g | 筑前煮 | ★ごはん150g | 目玉焼き | 卵 | ★ごはん150g | 高野豆腐インゲン煮 | 麦 | ★ごはん150g | 肉団子の中華炒め | 卵乳麦落 |
| | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦 | キャベツの麻婆あんかけ | 麦 | さつま揚げと小松菜の煮浸し | 卵 | 豚肉と里芋のごま煮 | 麦 | イカと白菜の中華煮 | 乳麦 | ツナあっさり煮 | 麦 | |
| | ぜんまいとミンチの煮物 | 乳麦 | 煮生酢 | 麦 | カリフラワーのピクルス | 卵 | 食べるトマトスープ | 乳麦 | ★味噌汁(揚げ・なめこ) | | | | |
| | 切干大根のコンソメ炒め | 乳麦 | ★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) | | | | |
| | ★味噌汁(揚げ・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 | おかず | ご飯セット | |
| エネルギー | 156kcal | 423kcal | 204kcal | 466kcal | 127kcal | 387kcal | 143kcal | 409kcal | 131kcal | 397kcal | | | |
| たんぱく質 | 9.3g | 15.1g | 10.0g | 15.7g | 7.7g | 13.1g | 8.6g | 14.5g | 8.7g | 14.5g | | | |
| 脂質 | 8.1g | 9.7g | 10.3g | 11.2g | 6.5g | 7.5g | 5.5g | 7.1g | 4.1g | 5.7g | | | |
| 炭水化物 | 13.2g | 68.2g | 17.8g | 73.5g | 8.8g | 63.8g | 15.1g | 70.0g | 14.9g | 69.8g | | | |
| ナトリウム | 609mg | 836mg | 701mg | 927mg | 360mg | 588mg | 559mg | 785mg | 610mg | 837mg | | | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 1.8g | 2.4g | 0.9g | 1.5g | 1.4g | 2.0g | 1.6g | 2.1g | | | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | カレーのカレー焼 | ★ごはん150g | 揚げ豆腐の挽肉あん | 乳麦 | ★ごはん150g | サワラのエスカベッシュ | 乳麦 | ★ごはん150g | えびカツ | 麦え |
| | 豚肉とかぶの生姜煮 | 麦 | 塩ゆでアスパラ | | 人参グラッセ | 乳麦 | ジャガ芋とえのきの煮物 | 麦 | うま塩キャベツ | 麦 | 鶏肉と野菜の中華炒め | 卵麦落 | |
| | 大根とごぼうの甘辛煮 | 麦 | 竹輪の五色きんぴら | 卵乳麦 | 大根と鶏肉の味噌煮 | 麦 | 大豆と椎茸の煮物 | 麦 | 豆腐のあっさりカレー煮込み | 乳麦 | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 | |
| | ブロッコリーのペペロンチーノ | 卵乳麦 | 蒸し鶏と小松菜のごま和え | 麦 | 中華うま煮 | 卵乳麦 | ★味噌汁(巻麩・白菜) | 麦 | | | | | |
| | ★味噌汁(豆腐・巻麩) | 麦 | ★味噌汁(揚げ・白菜) | | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 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 | おかず | ご飯セット | |
| エネルギー | 202kcal | 469kcal | 195kcal | 462kcal | 282kcal | 538kcal | 258kcal | 521kcal | 267kcal | 521kcal | | | |
| たんぱく質 | 12.6g | 18.5g | 15.1g | 20.9g | 17.3g | 22.5g | 19.1g | 24.7g | 14.4g | 19.5g | | | |
| 脂質 | 11.4g | 12.5g | 9.6g | 11.2g | 14.2g | 14.9g | 10.2g | 11.1g | 13.4g | 14.2g | | | |
| 炭水化物 | 11.7g | 67.6g | 12.5g | 67.5g | 19.6g | 74.5g | 22.8g | 78.6g | 22.1g | 76.5g | | | |
| ナトリウム | 689mg | 916mg | 484mg | 711mg | 748mg | 895mg | 820mg | 1047mg | 752mg | 900mg | | | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 2.3g | 1.2g | 1.8g | 1.9g | 2.3g | 2.1g | 2.7g | 1.9g | 2.3g | | | |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | | | |
| | ◎キウイフルーツ150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎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ーグ | 乳麦 | ハニーマスタートチキン | | 豚肉とキャベツの塩おおか | | 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 | 麦 | きのこのソテー | 乳麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | 人参のきんぴら | 麦 | | | |
| 鶏肉のすき焼煮 | 麦 | ツナと大豆の炒め煮 | 麦 | 菜の花のツナ炒め | 卵乳麦 | じゃが芋の中華風サラダ | 麦 | 春菊と豚肉の炒め物 | 麦落 | | | | |
| 野菜のチリソース煮 | 麦 | 法蓮草のおひたし | 麦 | 大根とひじきのうま煮 | 麦 | ★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦 | キャベツと卵の塩レモンパスタ | 卵乳麦 | | | | |
| ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 麦 | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 | ★味噌汁(白菜・人参) | | | | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | 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 | おかず | ご飯セット | |
| エネルギー | 259kcal | 515kcal | 222kcal | 476kcal | 224kcal | 481kcal | 255kcal | 509kcal | 244kcal | 508kcal | | | |
| たんぱく質 | 18.0g | 23.2g | 16.1g | 21.2g | 16.4g | 21.4g | 17.1g | 22.2g | 17.5g | 23.1g | | | |
| 脂質 | 11.2g | 11.9g | 7.6g | 8.4g | 11.8g | 12.6g | 13.1g | 13.9g | 11.6g | 12.5g | | | |
| 炭水化物 | 19.4g | 74.3g | 20.4g | 74.8g | 14.4g | 69.4g | 17.5g | 71.9g | 16.7g | 72.8g | | | |
| ナトリウム | 851mg | 998mg | 820mg | 968mg | 803mg | 1031mg | 783mg | 951mg | 766mg | 993mg | | | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.5g | 2.1g | 2.5g | 2.0g | 2.6g | 2.0g | 2.4g | 1.9g | 2.5g | | | |
| 合計 | エネルギー | 617kcal | 1407kcal | 621kcal | 1404kcal | 633kcal | 1406kcal | 656kcal | 1439kcal | 642kcal | 1426kcal | | |
| | たんぱく質 | 39.9g | 56.8g | 41.2g | 57.8g | 41.4g | 57.0g | 44.8g | 61.4g | 40.6g | 57.1g | | |
| | 脂質 | 30.7g | 34.1g | 27.5g | 30.8g | 32.5g | 35.0g | 28.8g | 32.1g | 29.1g | 32.4g | | |
| | 炭水化物 | 44.3g | 210.1g | 50.7g | 215.8g | 42.8g | 207.7g | 55.4g | 220.5g | 53.7g | 219.1g | | |
| | ナトリウム | 2149mg | 2750mg | 2005mg | 2606mg | 1911mg | 2514mg | 2162mg | 2783mg | 2128mg | 2730mg | | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 818kcal | 1608kcal | 818kcal | 1601kcal | 840kcal | 1613kcal | 854kcal | 1637kcal | 839kcal | 1623kcal | | |
| | たんぱく質 | 47.3g | 64.2g | 48.9g | 65.5g | 47.5g | 63.1g | 51.7g | 68.3g | 48.3g | 64.8g | | |
| | 脂質 | 37.7g | 41.1g | 34.5g | 37.8g | 39.6g | 42.1g | 35.8g | 39.1g | 36.1g | 39.4g | | |
| | 炭水化物 | 73.2g | 239.0g | 78.5g | 243.6g | 74.7g | 239.6g | 84.3g | 249.4g | 81.5g | 246.9g | | |
| | ナトリウム | 2226mg | 2827mg | 2081mg | 2682mg | 1985mg | 2588mg | 2236mg | 2857mg | 2204mg | 2806mg | | |
| 食塩相当量 | 5.7g | 7.1g | 5.3g | 6.9g | 5.0g | 6.6g | 5.7g | 7.3g | 5.6g | 7.1g | | | |

※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。