

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 12月25日(月) | | 12月26日(火) | | 12月27日(水) | | 12月28日(木) | | 12月29日(金) | |
|---------|---|-------|--|-------|---|-------|---|-------|--|--|
| 朝食 | ★ごはん150g チーズオムレツ 高野豆腐の味噌煮 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) | | ★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 スープキャベツ しめじの中華玉子とし ★味噌汁(揚げ・なめこ) | | ★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草ソテー ★すまし汁(えのき・おつゆ) | | ★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 牛肉とひじきの炒め煮 中華キャベツ ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | ★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 コンニャクの辛味炒め 蒸し鶏の炒め物 ★すまし汁(えのき・おつゆ) | |
| | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | |
| | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | |
| | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | |
| | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | |
| 昼食 | ★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 春雨の中華和え ★すまし汁(豆腐・えのき) | | ★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 人参の炒り煮 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(若芽・豆腐) | | ★ごはん150g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 豚肉とごぼうの煮物 大根と露の出汁煮 ★味噌汁(しめじ・切干) | | ★ごはん150g 照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 和風ポトフ 若竹煮 ★味噌汁(若芽・巻麩) | | ★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪と菜の花の煮物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ) | |
| | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | |
| | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | |
| | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | |
| | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | |
| | ★ごはん150g ささみ天葉フライ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋といかの煮物 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(白菜・なめこ) | | ★ごはん150g カレーの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(巻麩・しめじ) | | ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒炒め 竹輪とインゲンの玉子とし 豚肉のマヨマスタード炒め ★味噌汁(揚げ・白菜) | | ★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み ミックスソテー 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがなんも煮 ★味噌汁(白菜・人参) | | ★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜の煮ひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) | |
| 夕食 | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | |
| | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | |
| | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | |
| | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | |
| | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | |
| 合計 | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | |
| | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | |
| | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | |
| | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | |
| | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | |
| 合計(間食込) | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | |
| | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | 炭水化物 | 脂質 | |
| | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | |
| | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | |
| | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | | 食塩相当量 | |

※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。