

(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) | | | | | | |
| | 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 | 148kcal | 416kcal | エネルギー | 130kcal | 396kcal | エネルギー | 149kcal | 405kcal | エネルギー | 184kcal | 438kcal | エネルギー | 117kcal | 373kcal |
| | たんぱく質 | 10.2g | 16.2g | たんぱく質 | 8.5g | 14.3g | たんぱく質 | 11.6g | 16.8g | たんぱく質 | 9.0g | 14.1g | たんぱく質 | 7.8g | 13.0g |
| | 脂質 | 6.7g | 8.3g | 脂質 | 7.1g | 8.7g | 脂質 | 6.4g | 7.1g | 脂質 | 9.4g | 10.2g | 脂質 | 4.8g | 5.5g |
| 炭水化物 | 11.1g | 66.2g | 炭水化物 | 10.3g | 65.2g | 炭水化物 | 12.8g | 67.7g | 炭水化物 | 15.6g | 70.0g | 炭水化物 | 12.3g | 67.2g | |
| ナトリウム | 673mg | 902mg | ナトリウム | 720mg | 947mg | ナトリウム | 701mg | 848mg | ナトリウム | 529mg | 677mg | ナトリウム | 470mg | 617mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.6g | |
| 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・巻麴) | | ★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) | | | | | | |
| | 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 | 247kcal | 501kcal | エネルギー | 265kcal | 519kcal | エネルギー | 215kcal | 470kcal | エネルギー | 235kcal | 497kcal | エネルギー | 287kcal | 555kcal |
| | たんぱく質 | 15.7g | 20.8g | たんぱく質 | 12.5g | 17.6g | たんぱく質 | 16.2g | 21.3g | たんぱく質 | 16.1g | 21.7g | たんぱく質 | 17.7g | 23.6g |
| | 脂質 | 11.7g | 12.5g | 脂質 | 14.8g | 15.6g | 脂質 | 9.3g | 10.1g | 脂質 | 13.0g | 13.9g | 脂質 | 15.1g | 16.7g |
| 炭水化物 | 17.4g | 71.6g | 炭水化物 | 18.8g | 73.2g | 炭水化物 | 15.7g | 70.3g | 炭水化物 | 12.6g | 68.3g | 炭水化物 | 19.1g | 74.4g | |
| ナトリウム | 808mg | 956mg | ナトリウム | 754mg | 922mg | ナトリウム | 587mg | 813mg | ナトリウム | 630mg | 876mg | ナトリウム | 702mg | 929mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | |
| 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 | | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| 夕食 | ★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(巻麴・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・巻麴) | | | | | | |
| | 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 | 244kcal | 500kcal | エネルギー | 242kcal | 504kcal | エネルギー | 286kcal | 553kcal | エネルギー | 220kcal | 477kcal | エネルギー | 222kcal | 489kcal |
| | たんぱく質 | 15.1g | 20.2g | たんぱく質 | 18.6g | 24.3g | たんぱく質 | 15.9g | 21.7g | たんぱく質 | 17.1g | 22.1g | たんぱく質 | 14.2g | 20.1g |
| | 脂質 | 10.1g | 10.9g | 脂質 | 10.8g | 11.7g | 脂質 | 17.4g | 19.0g | 脂質 | 9.4g | 10.2g | 脂質 | 10.8g | 11.9g |
| 炭水化物 | 23.5g | 78.4g | 炭水化物 | 18.3g | 74.0g | 炭水化物 | 15.0g | 70.0g | 炭水化物 | 16.0g | 71.0g | 炭水化物 | 16.1g | 72.0g | |
| ナトリウム | 693mg | 921mg | ナトリウム | 631mg | 857mg | ナトリウム | 783mg | 1010mg | ナトリウム | 829mg | 1057mg | ナトリウム | 805mg | 1032mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | |
| 合計 | エネルギー | 639kcal | 1417kcal | エネルギー | 637kcal | 1419kcal | エネルギー | 650kcal | 1428kcal | エネルギー | 639kcal | 1412kcal | エネルギー | 626kcal | 1417kcal |
| | たんぱく質 | 41.0g | 57.2g | たんぱく質 | 39.6g | 56.2g | たんぱく質 | 43.7g | 59.8g | たんぱく質 | 42.2g | 57.9g | たんぱく質 | 39.7g | 56.7g |
| | 脂質 | 28.5g | 31.7g | 脂質 | 32.7g | 36.0g | 脂質 | 33.1g | 36.2g | 脂質 | 31.8g | 34.3g | 脂質 | 30.7g | 34.1g |
| | 炭水化物 | 52.0g | 216.2g | 炭水化物 | 47.4g | 212.4g | 炭水化物 | 43.5g | 208.0g | 炭水化物 | 44.2g | 209.3g | 炭水化物 | 47.5g | 213.6g |
| | ナトリウム | 2174mg | 2779mg | ナトリウム | 2105mg | 2726mg | ナトリウム | 2071mg | 2671mg | ナトリウム | 1988mg | 2610mg | ナトリウム | 1977mg | 2578mg |
| 食塩相当量 | 5.6g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.6g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.6g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 846kcal | 1624kcal | エネルギー | 835kcal | 1617kcal | エネルギー | 851kcal | 1629kcal | エネルギー | 836kcal | 1609kcal | エネルギー | 825kcal | 1616kcal |
| | たんぱく質 | 47.1g | 63.3g | たんぱく質 | 46.5g | 63.1g | たんぱく質 | 51.1g | 67.2g | たんぱく質 | 49.9g | 65.6g | たんぱく質 | 47.6g | 64.6g |
| | 脂質 | 35.6g | 38.8g | 脂質 | 39.7g | 43.0g | 脂質 | 40.1g | 43.2g | 脂質 | 38.8g | 41.3g | 脂質 | 37.7g | 41.1g |
| | 炭水化物 | 83.9g | 248.1g | 炭水化物 | 76.3g | 241.3g | 炭水化物 | 72.4g | 236.9g | 炭水化物 | 72.0g | 237.1g | 炭水化物 | 75.7g | 241.8g |
| | ナトリウム | 2248mg | 2853mg | ナトリウム | 2179mg | 2800mg | ナトリウム | 2148mg | 2748mg | ナトリウム | 2064mg | 2686mg | ナトリウム | 2053mg | 2654mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | |

※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

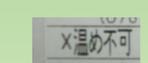


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。