

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20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	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼		
	竹輪のごま炒め	法蓮草と油揚げの煮物	大根とツナの炒め物	大根とツナの炒め物	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー		
	豆腐のかに風あんかけ	切干と人参のハリハリ	大豆とごぼうの味噌炒め	大豆とごぼうの味噌炒め	麩とえのきのさっと煮	麩とえのきのさっと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮		
	★味噌汁(若芽・巻麩)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)		
	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	176kcal	438kcal	142kcal	396kcal	183kcal	449kcal	184kcal	448kcal	150kcal	409kcal	
	たんぱく質	10.8g	16.5g	9.6g	14.7g	13.3g	19.1g	7.3g	13.0g	7.4g	12.6g	
	脂質	8.2g	9.1g	5.3g	6.1g	8.3g	9.9g	10.0g	10.9g	7.3g	8.6g	
	炭水化物	14.6g	70.4g	14.6g	68.8g	15.6g	70.5g	16.9g	73.0g	13.1g	67.3g	
ナトリウム	742mg	993mg	612mg	760mg	673mg	900mg	744mg	971mg	459mg	624mg		
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.6g	1.9g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	1.2g	1.6g		
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		
	サワラの味噌煮	鶏肉マスタード	メンチカツ	メンチカツ	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	マーボ豆腐	マーボ豆腐	マーボ豆腐	マーボ豆腐		
	人参グラッセ	チンゲン菜ソテー	人参のレモン煮	人参のレモン煮	オニオンソテー	オニオンソテー	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	高野豆腐の洋風炒り煮	イカと白菜の中華煮	イカと白菜の中華煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物		
	コーンと挽肉の炒め物	キャベツと卵の塩レモンスタ	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)		
	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)						
	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	263kcal	519kcal	287kcal	542kcal	221kcal	478kcal	210kcal	465kcal	208kcal	470kcal	
	たんぱく質	20.4g	25.5g	16.0g	21.1g	9.6g	14.9g	17.2g	22.2g	14.1g	19.8g	
	脂質	11.4g	12.2g	16.7g	17.5g	11.2g	12.0g	9.8g	10.6g	8.6g	9.5g	
炭水化物	18.4g	73.3g	17.3g	71.9g	19.9g	75.2g	12.5g	67.1g	19.1g	74.8g		
ナトリウム	798mg	1026mg	796mg	1022mg	682mg	934mg	713mg	941mg	839mg	1065mg		
食塩相当量	2.0g	2.6g	2.0g	2.6g	1.7g	2.4g	1.8g	2.4g	2.1g	2.7g		
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		
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご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	★ごはん150g		
	鶏肉の香草焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	ホッケの酒粕焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	フリのごま焼	フリのごま焼	フリのごま焼	フリのごま焼		
	うま塩キャベツ	鶏ミンチと小松菜の煮物	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ		
	白菜の煮ひたし	竹の子と人参のおかか煮	インゲンの生姜炒め	インゲンの生姜炒め	カリフラワーの煮物	カリフラワーの煮物	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮		
	なめこと若芽のサッと煮	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	中華キャベツ	中華キャベツ	大根の柚香煮	大根の柚香煮	大根の柚香煮	大根の柚香煮		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)		
	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	207kcal	461kcal	224kcal	488kcal	258kcal	519kcal	235kcal	491kcal	277kcal	533kcal	
たんぱく質	15.1g	20.2g	16.5g	22.1g	17.9g	23.3g	16.6g	21.8g	19.8g	24.9g		
脂質	12.7g	13.5g	10.5g	11.4g	11.8g	12.8g	12.8g	13.5g	14.4g	15.2g		
炭水化物	8.6g	63.0g	15.3g	71.4g	17.1g	72.2g	12.5g	67.4g	16.1g	70.8g		
ナトリウム	673mg	821mg	767mg	994mg	752mg	980mg	615mg	762mg	693mg	921mg		
食塩相当量	1.7g	2.1g	2.0g	2.5g	1.9g	2.5g	1.6g	1.9g	1.8g	2.3g		
合計	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	646kcal	1418kcal	653kcal	1426kcal	662kcal	1446kcal	629kcal	1404kcal	635kcal	1412kcal	
	たんぱく質	46.3g	62.2g	42.1g	57.9g	40.8g	57.3g	41.1g	57.0g	41.3g	57.3g	
	脂質	32.3g	34.8g	32.5g	35.0g	31.3g	34.7g	32.6g	35.0g	30.3g	33.3g	
	炭水化物	41.6g	206.7g	47.2g	212.1g	52.6g	217.9g	41.9g	207.5g	48.3g	212.9g	
	ナトリウム	2213mg	2840mg	2175mg	2776mg	2107mg	2814mg	2072mg	2674mg	1991mg	2610mg	
	食塩相当量	5.6g	7.2g	5.6g	7.0g	5.3g	7.2g	5.3g	6.8g	5.1g	6.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1625kcal	850kcal	1623kcal	863kcal	1647kcal	827kcal	1602kcal	842kcal	1619kcal
	たんぱく質	52.4g	68.3g	49.8g	65.6g	48.2g	64.7g	48.0g	63.9g	47.4g	63.4g	
	脂質	39.4g	41.9g	39.5g	42.0g	38.3g	41.7g	39.6g	42.0g	37.4g	40.4g	
炭水化物	73.5g	238.6g	75.0g	239.9g	81.5g	246.8g	70.8g	236.4g	80.2g	244.8g		
ナトリウム	2287mg	2914mg	2251mg	2852mg	2184mg	2891mg	2146mg	2748mg	2065mg	2684mg		
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.8g	7.2g	5.5g	7.4g	5.5g	7.0g	5.3g	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。