

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月1日(月)				12月2日(火)				12月3日(水)				12月4日(木)				12月5日(金)			
朝食	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中華和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 三井寺煮 小豆煮 ひじきの具だくさん煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★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 183kcal 449kcal				エネルギー 198kcal 457kcal				エネルギー 166kcal 421kcal				エネルギー 169kcal 428kcal				エネルギー 152kcal 419kcal			
	たんぱく質 12.5g 18.4g				たんぱく質 12.0g 17.3g				たんぱく質 9.0g 13.9g				たんぱく質 12.7g 17.8g				たんぱく質 6.7g 12.6g			
	脂質 8.0g 9.6g				脂質 9.8g 11.1g				脂質 8.3g 9.1g				脂質 5.4g 6.7g				脂質 6.2g 7.3g			
	炭水化物 17.5g 72.5g				炭水化物 14.6g 69.1g				炭水化物 13.3g 67.5g				炭水化物 17.8g 71.8g				炭水化物 17.4g 73.3g			
	ナトリウム 673mg 924mg				ナトリウム 670mg 860mg				ナトリウム 665mg 891mg				ナトリウム 773mg 938mg				ナトリウム 488mg 715mg			
	食塩相当量 1.7g 2.4g				食塩相当量 1.7g 2.2g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 2.0g 2.4g				食塩相当量 1.2g 1.8g			
	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	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			
昼食	エネルギー 243kcal 497kcal				エネルギー 241kcal 503kcal				エネルギー 252kcal 506kcal				エネルギー 200kcal 467kcal				エネルギー 234kcal 500kcal			
	たんぱく質 15.5g 20.5g				たんぱく質 13.2g 18.8g				たんぱく質 16.2g 21.4g				たんぱく質 11.5g 17.3g				たんぱく質 15.8g 21.6g			
	脂質 11.7g 12.5g				脂質 12.5g 13.5g				脂質 14.0g 14.8g				脂質 9.6g 11.2g				脂質 12.1g 13.7g			
	炭水化物 16.4g 70.4g				炭水化物 18.0g 73.2g				炭水化物 13.4g 67.9g				炭水化物 18.0g 73.0g				炭水化物 15.7g 70.6g			
	ナトリウム 681mg 829mg				ナトリウム 656mg 886mg				ナトリウム 762mg 935mg				ナトリウム 780mg 1007mg				ナトリウム 806mg 1032mg			
	食塩相当量 1.7g 2.1g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 1.9g 2.4g				食塩相当量 2.0g 2.6g				食塩相当量 2.1g 2.6g			
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベーコンチーノ ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g ホッケのごま焼 塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g フリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			
	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 219kcal 481kcal				エネルギー 176kcal 442kcal				エネルギー 202kcal 470kcal				エネルギー 263kcal 519kcal				エネルギー 268kcal 524kcal			
夕食	たんぱく質 11.0g 16.7g				たんぱく質 16.1g 22.0g				たんぱく質 14.4g 20.4g				たんぱく質 18.2g 23.3g				たんぱく質 18.5g 23.8g			
	脂質 12.8g 13.7g				脂質 5.7g 7.3g				脂質 10.3g 11.9g				脂質 14.2g 15.0g				脂質 14.2g 14.9g			
	炭水化物 16.2g 71.9g				炭水化物 14.9g 69.8g				炭水化物 14.3g 69.4g				炭水化物 16.7g 71.6g				炭水化物 14.1g 69.3g			
	ナトリウム 779mg 1005mg				ナトリウム 751mg 977mg				ナトリウム 777mg 1006mg				ナトリウム 596mg 824mg				ナトリウム 631mg 803mg			
	食塩相当量 2.0g 2.6g				食塩相当量 1.9g 2.5g				食塩相当量 2.0g 2.6g				食塩相当量 1.5g 2.1g				食塩相当量 1.6g 2.0g			
	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 645kcal 1427kcal				エネルギー 615kcal 1402kcal				エネルギー 620kcal 1397kcal				エネルギー 632kcal 1414kcal				エネルギー 654kcal 1443kcal			
	たんぱく質 39.0g 55.6g				たんぱく質 41.3g 58.1g				たんぱく質 39.6g 55.7g				たんぱく質 42.4g 58.4g				たんぱく質 41.0g 58.0g			
	脂質 32.5g 35.8g				脂質 28.0g 31.9g				脂質 32.6g 35.8g				脂質 29.2g 32.9g				脂質 32.5g 35.9g			
	炭水化物 50.1g 214.8g				炭水化物 47.5g 212.1g				炭水化物 41.0g 204.8g				炭水化物 52.5g 216.4g				炭水化物 47.2g 213.2g			
合計	ナトリウム 2133mg 2758mg				ナトリウム 2077mg 2723mg				ナトリウム 2204mg 2832mg				ナトリウム 2149mg 2769mg				ナトリウム 1925mg 2550mg			
	食塩相当量 5.4g 7.1g				食塩相当量 5.3g 7.0g				食塩相当量 5.6g 7.3g				食塩相当量 5.5g 7.1g				食塩相当量 4.9g 6.4g			
	エネルギー 842kcal 1624kcal				エネルギー 822kcal 1609kcal				エネルギー 821kcal 1598kcal				エネルギー 839kcal 1621kcal				エネルギー 851kcal 1640kcal			
	たんぱく質 46.7g 63.3g				たんぱく質 47.4g 64.2g				たんぱく質 47.0g 63.1g				たんぱく質 48.5g 64.5g				たんぱく質 48.7g 65.7g			
	脂質 39.5g 42.8g				脂質 35.1g 39.0g				脂質 39.6g 42.8g				脂質 36.3g 40.0g				脂質 39.5g 42.9g			
	炭水化物 77.9g 242.6g				炭水化物 79.4g 244.0g				炭水化物 69.9g 233.7g				炭水化物 84.4g 248.3g				炭水化物 75.0g 241.0g			
	ナトリウム 2209mg 2834mg				ナトリウム 2151mg 2797mg				ナトリウム 2281mg 2909mg				ナトリウム 2223mg 2843mg				ナトリウム 2001mg 2626mg			
	食塩相当量 5.6g 7.3g				食塩相当量 5.5g 7.2g				食塩相当量 5.8g 7.4g				食塩相当量 5.7g 7.3g				食塩相当量 5.1g 6.6g			
	合計(間食込)																			
	エネルギー 842kcal 1624kcal				エネルギー 822kcal 1609kcal				エネルギー 821kcal 1598kcal				エネルギー 839kcal 1621kcal				エネルギー 851kcal 1640kcal			

※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。

