

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：11/19 (火)

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)							
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	★ごはん150g	牛肉の甘酢炒め	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮						
	オムレツ	卵麦	★ごはん150g	人参しりしり	★ごはん150g	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	★ごはん150g	ジャガ芋の中華炒め	★ごはん150g	大根と落の出汁煮						
	ケチャップ(小袋)	卵麦	★ごはん150g	蒸し鶏と小松菜のごま和え	★ごはん150g	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	★ごはん150g	野菜のごま和え	★ごはん150g	キャロットラペ						
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	★ごはん150g	★味噌汁(若芽・しめじ)	★ごはん150g	★味噌汁(えのき・切干)	★ごはん150g	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★ごはん150g	★すまし汁(豆腐・えのき)						
	白菜と昆布のナムル	卵麦	★ごはん150g	★味噌汁(若芽・しめじ)	★ごはん150g	★味噌汁(えのき・切干)	★ごはん150g	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★ごはん150g	★すまし汁(豆腐・えのき)						
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦	★ごはん150g	★味噌汁(若芽・しめじ)	★ごはん150g	★味噌汁(えのき・切干)	★ごはん150g	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★ごはん150g	★すまし汁(豆腐・えのき)						
	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	135kcal	391kcal	エネルギー	153kcal	408kcal	エネルギー	206kcal	461kcal	エネルギー	173kcal	432kcal	エネルギー	148kcal	402kcal	
	たんぱく質	8.6g	13.8g	たんぱく質	8.4g	13.7g	たんぱく質	9.1g	14.1g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	7.0g	12.1g	
	脂質	7.3g	8.0g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	8.1g	9.4g	脂質	3.8g	4.6g	
炭水化物	12.0g	66.9g	炭水化物	12.7g	67.6g	炭水化物	19.6g	74.0g	炭水化物	18.6g	72.8g	炭水化物	21.2g	75.4g		
ナトリウム	681mg	828mg	ナトリウム	484mg	735mg	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	630mg	795mg	ナトリウム	510mg	658mg		
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g		
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	★ごはん150g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き						
	チキンカレーのルー	乳麦	★ごはん150g	キャベツの土佐煮	★ごはん150g	白菜と挽肉の旨煮	★ごはん150g	豚肉と大根の煮物	★ごはん150g	インゲンソテー						
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	★ごはん150g	野菜の三杯酢	★ごはん150g	カリフラワーの柚子味噌和え	★ごはん150g	菜の花と人参の白和え	★ごはん150g	竹輪の五色きんぴら						
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	★ごはん150g	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★ごはん150g	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★ごはん150g	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g	法蓮草ときのこの和え物						
	★味噌汁(若芽・揚げ)	卵乳麦	★ごはん150g	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★ごはん150g	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★ごはん150g	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g	★味噌汁(切干・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						
	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	216kcal	478kcal	エネルギー	246kcal	500kcal	エネルギー	265kcal	520kcal	
	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	11.9g	17.9g	たんぱく質	11.8g	17.5g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	20.6g	25.6g	
	脂質	12.5g	14.1g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	14.8g	15.6g	
	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	14.3g	69.4g	炭水化物	21.0g	76.7g	炭水化物	14.9g	69.3g	炭水化物	12.0g	66.7g	
ナトリウム	842mg	1093mg	ナトリウム	616mg	845mg	ナトリウム	737mg	963mg	ナトリウム	743mg	891mg	ナトリウム	838mg	1065mg		
食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g							
	◎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		◎キウイフルーツ150g							
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	鶏肉の塩こうじ焼	★ごはん150g	アジの照焼	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	フリの磯辺焼						
	白身魚のムニエル	卵麦	★ごはん150g	平さやいんげん	★ごはん150g	チンゲン菜とピーマンのソテー	★ごはん150g	豆腐の塩あんかけ煮	★ごはん150g	塩ゆでアスパラ						
	タルタルソース(小袋)	卵麦	★ごはん150g	竹輪と菜の花の煮物	★ごはん150g	大豆と人参の煮物	★ごはん150g	若芽としらすのおひたし	★ごはん150g	炒り豆腐						
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	卵乳麦	★ごはん150g	油揚げの玉子とじ	★ごはん150g	切干大根の中華和え	★ごはん150g	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★ごはん150g	春雨の中華和え						
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	★ごはん150g	★味噌汁(白菜・人参)	★ごはん150g	★味噌汁(白菜・なめこ)	★ごはん150g	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★ごはん150g	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)						
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★ごはん150g	★味噌汁(白菜・人参)	★ごはん150g	★味噌汁(白菜・なめこ)	★ごはん150g	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★ごはん150g	★味噌汁(おつゆ・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	266kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	521kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	201kcal	467kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	
たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	20.6g	25.6g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	13.1g	19.0g	たんぱく質	16.9g	22.5g		
脂質	11.8g	12.9g	脂質	14.6g	15.4g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	10.9g	12.5g	脂質	12.5g	13.4g		
炭水化物	21.7g	77.6g	炭水化物	11.5g	66.5g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.2g	68.1g	炭水化物	15.1g	71.2g		
ナトリウム	660mg	887mg	ナトリウム	733mg	961mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	817mg	1043mg	ナトリウム	858mg	1085mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g		
夕食	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	624kcal	1413kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal	エネルギー	628kcal	1401kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	663kcal	1436kcal	
	たんぱく質	40.4g	57.4g	たんぱく質	40.9g	57.2g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	39.2g	55.4g	たんぱく質	44.5g	60.2g	
	脂質	31.6g	35.0g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	27.1g	29.6g	脂質	30.8g	34.5g	脂質	31.1g	33.6g	
	炭水化物	46.8g	212.6g	炭水化物	38.5g	203.5g	炭水化物	54.5g	219.5g	炭水化物	46.7g	210.2g	炭水化物	48.3g	213.3g	
	ナトリウム	2183mg	2808mg	ナトリウム	1833mg	2541mg	ナトリウム	2056mg	2736mg	ナトリウム	2190mg	2729mg	ナトリウム	2206mg	2808mg	
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	4.7g	6.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1610kcal	エネルギー	823kcal	1603kcal	エネルギー	826kcal	1599kcal	エネルギー	817kcal	1596kcal	エネルギー	864kcal	1637kcal
		たんぱく質	48.1g	65.1g	たんぱく質	47.0g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	51.9g	67.6g
		脂質	38.6g	42.0g	脂質	40.2g	43.4g	脂質	34.1g	36.6g	脂質	37.8g	41.5g	脂質	38.1g	40.6g
炭水化物		74.6g	240.4g	炭水化物	70.4g	235.4g	炭水化物	83.4g	248.4g	炭水化物	74.5g	238.0g	炭水化物	77.2g	242.2g	
ナトリウム		2259mg	2884mg	ナトリウム	1907mg	2615mg	ナトリウム	2130mg	2810mg	ナトリウム	2266mg	2805mg	ナトリウム	2283mg	2885mg	
食塩相当量		5.7g	7.4g	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

※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

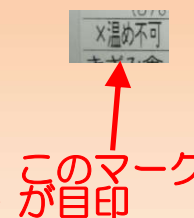


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。