

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：11/26 (火)

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 ブロッコリーの煮物 チキンアラビータ ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 干草焼き イカとじゃが芋の煮物 ひじきの具だくさん煮 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 厚焼き玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 レンコンとフキの煮物 ★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	190kcal	446kcal	85kcal	352kcal	141kcal	397kcal	149kcal	422kcal	164kcal	432kcal
	たんぱく質	11.6g	16.7g	5.5g	11.3g	9.8g	15.0g	9.2g	15.5g	7.9g	13.8g
	脂質	9.7g	10.5g	1.5g	3.1g	2.6g	3.4g	6.3g	8.0g	7.4g	9.0g
炭水化物	15.2g	69.9g	13.8g	68.8g	19.5g	74.5g	14.6g	70.4g	16.6g	71.9g	
ナトリウム	542mg	770mg	710mg	937mg	617mg	869mg	557mg	783mg	525mg	752mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g	1.6g	2.2g	1.4g	2.0g	1.3g	1.9g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ホワイトソース フマ塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 ジャガ芋とえのきの煮物 ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ 平さやいんげん 鶏肉の青じそ南蛮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(若芽・なめこ)		★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 ビーマンソテー 切干大根としらすの煮物 白菜のスープ煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮ひたし 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホイコーロー 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁(巻麩・しめじ)		
	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	269kcal	525kcal	290kcal	545kcal	226kcal	490kcal	268kcal	524kcal	234kcal	496kcal
	たんぱく質	14.7g	19.8g	19.3g	24.5g	15.5g	21.2g	15.8g	21.0g	14.4g	20.1g
	脂質	13.6g	14.4g	16.3g	17.1g	12.6g	13.5g	15.9g	16.6g	11.2g	12.1g
炭水化物	21.4g	76.3g	16.5g	71.4g	10.5g	66.6g	14.5g	69.4g	19.3g	75.0g	
ナトリウム	838mg	1066mg	540mg	792mg	729mg	956mg	802mg	949mg	906mg	1132mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.4g	2.0g	1.9g	2.4g	2.0g	2.4g	2.3g	2.9g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツの麻婆あんかけ ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 蒸し鶏のおかか和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 ナスの油炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー 大豆とごぼうの煮物 油揚げと菜の花の煮物 ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 塩枝豆 豆腐のあっさりカレー煮込み 麩の野菜あんかけ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
	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	478kcal	241kcal	495kcal	294kcal	548kcal	244kcal	504kcal	230kcal	489kcal
	たんぱく質	16.8g	22.1g	14.8g	19.9g	15.3g	20.4g	13.2g	18.7g	18.2g	23.4g
	脂質	9.8g	10.6g	11.0g	11.8g	17.3g	18.1g	10.2g	11.2g	9.0g	10.3g
炭水化物	14.1g	69.0g	20.3g	74.7g	18.7g	72.9g	26.1g	81.1g	17.6g	72.0g	
ナトリウム	687mg	938mg	947mg	1095mg	544mg	692mg	820mg	1047mg	654mg	819mg	
食塩相当量	1.7g	2.4g	2.4g	2.8g	1.4g	1.8g	2.1g	2.7g	1.7g	2.1g	
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	682kcal	1449kcal	616kcal	1392kcal	661kcal	1435kcal	661kcal	1450kcal	628kcal	1417kcal
	たんぱく質	43.1g	58.6g	39.6g	55.7g	40.6g	56.6g	38.2g	55.2g	40.5g	57.3g
	脂質	33.1g	35.5g	28.8g	32.0g	32.5g	35.0g	32.4g	35.8g	27.6g	31.4g
	炭水化物	50.7g	215.2g	50.6g	214.9g	48.7g	214.0g	55.2g	220.9g	53.5g	218.9g
ナトリウム	2067mg	2774mg	2197mg	2824mg	1890mg	2517mg	2179mg	2779mg	2085mg	2703mg	
食塩相当量	5.2g	7.1g	5.6g	7.2g	4.9g	6.4g	5.5g	7.1g	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	880kcal	1647kcal	817kcal	1593kcal	858kcal	1632kcal	860kcal	1649kcal	829kcal	1618kcal
	たんぱく質	50.0g	65.5g	47.0g	63.1g	48.3g	64.3g	46.1g	63.1g	47.9g	64.7g
	脂質	40.1g	42.5g	35.8g	39.0g	39.5g	42.0g	39.4g	42.8g	34.6g	38.4g
	炭水化物	79.6g	244.1g	79.5g	243.8g	76.5g	241.8g	83.4g	249.1g	82.4g	247.8g
ナトリウム	2141mg	2848mg	2274mg	2901mg	1966mg	2593mg	2255mg	2855mg	2162mg	2780mg	
食塩相当量	5.4g	7.3g	5.8g	7.4g	5.1g	6.6g	5.7g	7.3g	5.5g	7.1g	

※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

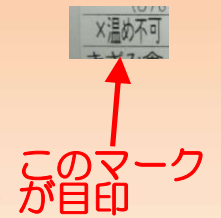


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。