

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：12/10 (火)

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦落	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	
	ロールキャベツのスパ煮	麦	干草焼き	麦か	鶏じゃが煮	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	白身魚のしんじょう	麦	
	れんこんの五目炒め	麦	豆腐の塩あんかけ	麦	ブロッコリーの玉子とじ	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	里芋といかの煮物	麦	
	ジャガ芋の中華炒め	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	チキンアラビータ	麦	白菜のスープ煮	麦	
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	
	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	197kcal	453kcal	142kcal	398kcal	138kcal	411kcal	170kcal	436kcal	125kcal	389kcal	
たんぱく質	8.3g	13.5g	8.8g	14.0g	7.9g	14.2g	9.9g	15.8g	5.3g	10.9g	
脂質	8.4g	9.1g	6.6g	7.4g	5.9g	7.6g	8.2g	9.8g	5.8g	6.7g	
炭水化物	22.4g	77.3g	10.8g	65.8g	14.4g	70.2g	14.8g	69.7g	13.1g	69.2g	
ナトリウム	626mg	773mg	542mg	794mg	550mg	776mg	608mg	834mg	563mg	790mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	1.4g	2.0g	1.4g	2.0g	1.5g	2.1g	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦か	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のバジルオリーブ焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	麦	
	うま塩キャベツ	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	オニオンソテー	麦	ミックスソテー	麦	高野豆腐の味噌煮	麦	
	炒り豆腐	卵乳麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	
	中華うま煮	卵乳麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	根菜の柚子マリネ	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	
★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦										
	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	201kcal	467kcal	251kcal	507kcal	251kcal	513kcal	230kcal	484kcal	234kcal	502kcal	
たんぱく質	17.0g	22.8g	16.1g	21.2g	15.1g	20.7g	12.0g	17.1g	17.5g	23.5g	
脂質	8.4g	10.0g	12.8g	13.6g	15.7g	16.7g	11.6g	12.4g	13.0g	14.6g	
炭水化物	13.1g	68.0g	16.4g	71.3g	11.2g	66.4g	18.6g	73.0g	12.8g	67.9g	
ナトリウム	822mg	1049mg	798mg	1026mg	578mg	808mg	854mg	1002mg	710mg	939mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	2.0g	2.6g	1.5g	2.1g	2.2g	2.5g	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦	里芋のかに風あんかけ	麦	ピーマンソテー	麦	法蓮草の煮ひたし	麦	
	大根の甘酢漬	麦	五色煮豆	麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	人参とさつま揚げの金平	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	
★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦										
	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	225kcal	492kcal	229kcal	488kcal	248kcal	504kcal	233kcal	497kcal	258kcal	512kcal	
たんぱく質	13.8g	19.7g	18.3g	23.5g	17.3g	22.6g	20.1g	25.8g	15.7g	20.9g	
脂質	9.6g	10.7g	9.0g	10.3g	5.8g	6.5g	7.7g	8.6g	11.6g	12.4g	
炭水化物	20.3g	76.2g	18.6g	72.8g	30.9g	86.1g	18.5g	74.6g	21.7g	76.2g	
ナトリウム	791mg	1018mg	694mg	859mg	970mg	1142mg	645mg	872mg	760mg	933mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	1.8g	2.2g	2.5g	2.9g	1.6g	2.2g	1.9g	2.4g	
合計	エネルギー	623kcal	1412kcal	622kcal	1393kcal	637kcal	1428kcal	633kcal	1417kcal	617kcal	1403kcal
	たんぱく質	39.1g	56.0g	43.2g	58.7g	40.3g	57.5g	42.0g	58.7g	38.5g	55.3g
	脂質	26.4g	29.8g	28.4g	31.3g	27.4g	30.8g	27.5g	30.8g	30.4g	33.7g
	炭水化物	55.8g	221.5g	45.8g	209.9g	56.5g	222.7g	51.9g	217.3g	47.6g	213.3g
	ナトリウム	2239mg	2840mg	2034mg	2679mg	2098mg	2726mg	2107mg	2708mg	2033mg	2662mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	5.2g	6.8g	5.4g	7.0g	5.3g	6.8g	5.1g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1613kcal	829kcal	1600kcal	834kcal	1625kcal	834kcal	1618kcal	816kcal	1602kcal
	たんぱく質	46.5g	63.4g	49.3g	64.8g	48.0g	65.2g	49.4g	66.1g	46.4g	63.2g
	脂質	33.4g	36.8g	35.5g	38.4g	34.4g	37.8g	34.5g	37.8g	37.4g	40.7g
	炭水化物	84.7g	250.4g	77.7g	241.8g	84.3g	250.5g	80.8g	246.2g	75.8g	241.5g
	ナトリウム	2316mg	2917mg	2108mg	2753mg	2174mg	2802mg	2184mg	2785mg	2109mg	2738mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	5.4g	7.0g	5.6g	7.2g	5.5g	7.0g	5.3g	7.0g	

※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

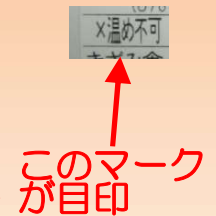


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。