

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：12/17 (火)

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め イカと白菜の中華煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクの辛味炒め ★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 スープキャベツ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ミートインオムレツ ふぎと人参の甘露煮 ジャガ芋とえのきの煮物 ★味噌汁(巻麩・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	194kcal	455kcal	181kcal	436kcal	116kcal	371kcal	162kcal	429kcal	94kcal	358kcal
	たんぱく質	13.0g	18.4g	13.6g	18.9g	8.5g	13.5g	10.8g	16.6g	5.3g	11.0g
	脂質	9.0g	10.0g	8.3g	9.1g	4.7g	5.5g	5.4g	7.0g	1.9g	2.8g
炭水化物	17.1g	72.2g	11.8g	66.7g	12.1g	66.5g	17.6g	72.6g	14.5g	70.6g	
ナトリウム	558mg	786mg	660mg	911mg	570mg	796mg	703mg	930mg	568mg	795mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.7g	2.3g	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 和風ポトフ ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春巻とツナのピリ辛炒め ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 野菜のチリソース煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 旨みチンゲン菜 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g フリのごま醤油焼 人参グラッセ 炒り豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	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	226kcal	488kcal	269kcal	531kcal	223kcal	477kcal	224kcal	478kcal	269kcal	525kcal
	たんぱく質	14.0g	19.7g	13.7g	19.3g	15.4g	20.6g	14.6g	19.7g	18.4g	23.7g
	脂質	11.8g	12.7g	14.1g	15.0g	9.0g	9.8g	9.9g	10.7g	13.9g	14.6g
炭水化物	14.3g	70.0g	19.7g	75.2g	19.1g	73.6g	18.4g	72.8g	15.8g	71.0g	
ナトリウム	673mg	899mg	702mg	928mg	916mg	1089mg	909mg	1057mg	768mg	940mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.8g	2.4g	2.3g	2.8g	2.3g	2.7g	2.0g	2.4g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー さつま揚げの味噌炒め 竹の子のカレーそぼろ炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 人参の炒り煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ひじきとベーコンの煮物 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 切干大根のコンソメ炒め ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかつ フロッコリーの煮物 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ★味噌汁(豆腐・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	233kcal	489kcal	201kcal	463kcal	279kcal	547kcal	249kcal	505kcal	254kcal	514kcal
	たんぱく質	12.2g	17.4g	14.6g	20.2g	17.9g	23.9g	15.0g	20.1g	16.9g	22.3g
	脂質	11.3g	12.0g	8.6g	9.6g	14.2g	15.8g	16.8g	17.6g	13.0g	14.0g
炭水化物	22.3g	77.2g	15.2g	70.4g	19.9g	75.0g	8.6g	63.5g	17.2g	72.2g	
ナトリウム	889mg	1036mg	610mg	840mg	628mg	857mg	592mg	820mg	743mg	971mg	
食塩相当量	2.3g	2.6g	1.6g	2.1g	1.6g	2.2g	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	
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	653kcal	1432kcal	651kcal	1430kcal	618kcal	1395kcal	635kcal	1412kcal	617kcal	1397kcal
	たんぱく質	39.2g	55.5g	41.9g	58.4g	41.8g	58.0g	40.4g	56.4g	40.6g	57.0g
	脂質	32.1g	34.7g	31.0g	33.7g	27.9g	31.1g	32.1g	35.3g	28.8g	31.4g
	炭水化物	53.7g	219.4g	46.7g	212.3g	51.1g	215.1g	44.6g	208.9g	47.5g	213.8g
ナトリウム	2120mg	2721mg	1972mg	2679mg	2114mg	2742mg	2204mg	2807mg	2079mg	2706mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	5.1g	6.8g	5.3g	7.0g	5.6g	7.2g	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1629kcal	858kcal	1637kcal	819kcal	1596kcal	834kcal	1611kcal	814kcal	1594kcal
	たんぱく質	46.9g	63.2g	48.0g	64.5g	49.2g	65.4g	48.3g	64.3g	48.3g	64.7g
	脂質	39.1g	41.7g	38.1g	40.8g	34.9g	38.1g	39.1g	42.3g	35.8g	38.4g
	炭水化物	81.5g	247.2g	78.6g	244.2g	80.0g	244.0g	72.8g	237.1g	75.3g	241.6g
	ナトリウム	2196mg	2797mg	2046mg	2753mg	2191mg	2819mg	2280mg	2883mg	2155mg	2782mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.3g	7.0g	5.5g	7.2g	5.8g	7.4g	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

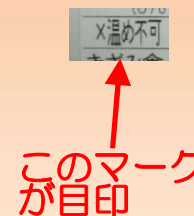


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。