

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表 注文締切: 12/18 (水) ★いつもより早いです

	1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)						
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	目玉焼き		鶏じゃが煮		自身魚のしんじょう		厚焼き玉子		豚肉としめじの生姜バター風味						
	鶏肉と小松菜煮		高野豆腐の味噌煮		竹輪とインゲンの玉子とじ		チキンアラビアータ		鶏ミンチと小松菜の煮物						
	キャベツの土佐煮		カリフラワーの煮物		大根の甘酢漬け		白菜のスープ煮		豆腐のかに風あんかけ						
	★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)						
	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	165kcal	421kcal	エネルギー	144kcal	408kcal	エネルギー	184kcal	444kcal	エネルギー	151kcal	424kcal			
	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	10.0g	15.6g	たんぱく質	6.9g	12.6g	たんぱく質	9.0g	14.4g	たんぱく質	10.8g	17.1g
	脂質	8.3g	9.1g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	9.6g	10.6g	脂質	6.2g	7.9g
	炭水化物	5.6g	60.6g	炭水化物	14.5g	70.6g	炭水化物	14.6g	70.3g	炭水化物	15.8g	70.8g	炭水化物	12.9g	68.7g
	ナトリウム	390mg	642mg	ナトリウム	505mg	732mg	ナトリウム	669mg	895mg	ナトリウム	514mg	742mg	ナトリウム	671mg	897mg
	食塩相当量	1.0g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	鶏のカレー照煮込み		揚げ豆腐の南蛮つげ		赤魚の幽庵焼		キャベツと豚肉の塩あんかけ		ホッケの照焼						
	ビーマンソテー		インゲンの生姜炒め		ビーマンのおかか和え		大豆とごぼうの味噌炒め		塩枝豆						
	豚肉とごぼうの煮物		ゼンマイとミンチの煮物		獣の玉子とじ		切干と人参のハリハリ		大根と鶏肉の味噌煮						
	中華うま煮		★味噌汁(白菜・人参)		じゃが芋の中華風サラダ		★すまし汁(えのき・おつゆ)		人参とぜんまいのナムル						
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(えのき・おつゆ)		★味噌汁(ひじき・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	249kcal	503kcal	エネルギー	262kcal	519kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	226kcal	482kcal			
	たんぱく質	14.9g	20.0g	たんぱく質	14.9g	19.9g	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	17.9g	23.0g			
	脂質	13.0g	13.8g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	5.9g	7.5g	脂質	10.3g	11.0g			
	炭水化物	15.7g	70.1g	炭水化物	23.0g	78.0g	炭水化物	19.2g	74.2g	炭水化物	15.0g	69.9g			
	ナトリウム	880mg	1028mg	ナトリウム	808mg	1036mg	ナトリウム	728mg	955mg	ナトリウム	623mg	770mg			
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g			
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	まぐろカツ		ポークチャップ		照焼チキン		フリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ						
	うま塩キャベツ		麩とえのきのさつと煮		法蓮草の煮ひたし		人参のきんぴら		豚挽き肉と切干大根の煮物						
	切干と挽肉のオイスター炒め		ごぼう天豆		大根とベーコンの煮物		葉の花のツナ炒め		キャベツの和風カレー煮						
	なめこと若芽のサツと煮		★すまし汁(若芽・豆腐)		豆腐のあっさりカレー煮込み		ひじきとアサリのさつぱり煮		★すまし汁(椎茸・豆腐)						
	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★味噌汁(若芽・巻麩)		★味噌汁(ひじき・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	201kcal	467kcal	エネルギー	261kcal	515kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	242kcal	496kcal			
	たんぱく質	9.8g	15.7g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	20.4g	25.6g	たんぱく質	17.9g	23.6g			
	脂質	10.2g	11.8g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	15.1g	16.4g	脂質	11.3g	12.2g			
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	23.0g	77.5g	炭水化物	13.8g	68.0g	炭水化物	12.8g	68.6g			
	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	668mg	841mg	ナトリウム	805mg	970mg	ナトリウム	795mg	1046mg			
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.7g			
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				
	エネルギー	615kcal	1391kcal	エネルギー	667kcal	1442kcal	エネルギー	617kcal	1405kcal	エネルギー	611kcal	1389kcal			
	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	40.7g	56.5g	たんぱく質	40.3g	57.0g	たんぱく質	40.6g	56.9g			
	脂質	31.5g	34.7g	脂質	30.1g	32.6g	脂質	28.5g	32.3g	脂質	31.2g	33.8g			
炭水化物	39.3g	203.6g	炭水化物	60.5g	226.1g	炭水化物	47.6g	212.5g	炭水化物	43.6g	209.3g				
ナトリウム	1985mg	2611mg	ナトリウム	1981mg	2609mg	ナトリウム	2202mg	2820mg	ナトリウム	1932mg	2558mg				
	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.6g			
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1598kcal	エネルギー	865kcal	1640kcal	エネルギー	814kcal	1602kcal	エネルギー	818kcal	1596kcal			
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.6g	63.4g	たんぱく質	48.0g	64.7g	たんぱく質	46.7g	63.0g			
	脂質	38.6g	41.8g	脂質	37.1g	39.6g	脂質	35.5g	39.3g	脂質	38.3g	40.9g			
	炭水化物	71.2g	235.5g	炭水化物	89.4g	255.0g	炭水化物	75.4g	240.3g	炭水化物	75.5g	241.2g			
ナトリウム	2059mg	2685mg	ナトリウム	2055mg	2683mg	ナトリウム	2278mg	2896mg	ナトリウム	2006mg	2632mg				
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.8g			

※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。