

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：1/14 (火)

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)							
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と油揚げの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナ炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もすくの酢の物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★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	165kcal	421kcal	エネルギー	161kcal	415kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	167kcal	431kcal	エネルギー	162kcal	424kcal	
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.4g	11.1g	たんぱく質	9.3g	15.0g	
	脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.8g	6.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	9.4g	8.5g	脂質	7.1g	8.0g	
	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	16.6g	72.3g	
	ナトリウム	742mg	970mg	ナトリウム	655mg	803mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	768mg	995mg	ナトリウム	575mg	801mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.0g	
	昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 筑前煮 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の西京焼 平さやいんげん 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g マーホ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・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		237kcal	499kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	222kcal	479kcal	エネルギー	206kcal	461kcal	エネルギー	205kcal	464kcal	
たんぱく質		17.2g	22.9g	たんぱく質	13.3g	18.4g	たんぱく質	11.6g	16.9g	たんぱく質	16.0g	21.0g	たんぱく質	11.4g	16.6g	
脂質		12.1g	13.0g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	11.1g	12.4g	
炭水化物		13.7g	69.5g	炭水化物	19.1g	73.7g	炭水化物	17.2g	72.5g	炭水化物	15.8g	70.4g	炭水化物	15.8g	70.0g	
ナトリウム		747mg	998mg	ナトリウム	753mg	979mg	ナトリウム	746mg	998mg	ナトリウム	664mg	892mg	ナトリウム	841mg	1006mg	
食塩相当量		1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
		★ごはん150g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあつさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)						
	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	221kcal	475kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g	25.0g	たんぱく質	20.2g	25.3g	
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.5g	15.3g	
	炭水化物	10.3g	64.7g	炭水化物	14.9g	71.0g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g	64.4g	炭水化物	15.8g	70.5g	
	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg	827mg	ナトリウム	696mg	924mg	
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
	夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
エネルギー		623kcal	1395kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	647kcal	1431kcal	エネルギー	640kcal	1415kcal	エネルギー	642kcal	1419kcal	
たんぱく質		42.2g	58.1g	たんぱく質	41.2g	57.0g	たんぱく質	40.9g	57.4g	たんぱく質	41.2g	57.1g	たんぱく質	40.9g	56.9g	
脂質		32.1g	34.6g	脂質	29.2g	31.7g	脂質	32.5g	35.9g	脂質	32.8g	35.2g	脂質	32.7g	35.7g	
炭水化物		40.3g	205.4g	炭水化物	50.2g	215.1g	炭水化物	47.8g	213.1g	炭水化物	42.2g	207.8g	炭水化物	48.2g	212.8g	
ナトリウム		2216mg	2843mg	ナトリウム	2139mg	2740mg	ナトリウム	2125mg	2832mg	ナトリウム	2112mg	2714mg	ナトリウム	2112mg	2731mg	
食塩相当量		5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)		エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	848kcal	1632kcal	エネルギー	838kcal	1613kcal	エネルギー	849kcal	1626kcal
		たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	48.9g	64.7g	たんぱく質	48.3g	64.8g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	47.0g	63.0g
		脂質	39.2g	41.7g	脂質	36.2g	38.7g	脂質	39.5g	42.9g	脂質	39.8g	42.2g	脂質	39.8g	42.8g
	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	78.0g	242.9g	炭水化物	76.7g	242.0g	炭水化物	71.1g	236.7g	炭水化物	80.1g	244.7g	
	ナトリウム	2290mg	2917mg	ナトリウム	2215mg	2816mg	ナトリウム	2202mg	2909mg	ナトリウム	2186mg	2788mg	ナトリウム	2186mg	2805mg	
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

※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。