

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：9/30 (火)

	10月13日(月)				10月14日(火)				10月15日(水)				10月16日(木)				10月17日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)				★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麩・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	165kcal	424kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal	エネルギー	146kcal	410kcal	エネルギー	146kcal
	たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g	たんぱく質	8.2g	13.8g	たんぱく質	8.2g
	脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	6.5g
昼食	★ごはん150g サワラの蒸し煮 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)			
	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	278kcal	532kcal	エネルギー	235kcal	502kcal	エネルギー	237kcal	510kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	207kcal	474kcal	エネルギー	207kcal	474kcal	エネルギー	207kcal
	たんぱく質	16.7g	21.7g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	22.0g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.3g	21.1g	たんぱく質	15.3g	21.1g	たんぱく質	15.3g
	脂質	15.3g	16.1g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	11.3g	13.0g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g	脂質	11.1g	12.7g	脂質	11.1g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎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 ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)			
	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	200kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	500kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	263kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	13.8g	19.0g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g	たんぱく質	15.3g	20.5g	たんぱく質	15.3g
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)			
	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	200kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	500kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	263kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	13.8g	19.0g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g	たんぱく質	15.3g	20.5g	たんぱく質	15.3g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.1g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g	脂質	13.3g	14.1g	脂質	13.3g
合計	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)			
	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	643kcal	1422kcal	エネルギー	608kcal	1387kcal	エネルギー	615kcal	1406kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	616kcal	1401kcal	エネルギー	616kcal	1401kcal	エネルギー	616kcal
	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	41.9g	58.1g	たんぱく質	38.5g	55.7g	たんぱく質	39.1g	55.8g	たんぱく質	38.8g	55.4g	たんぱく質	38.8g	55.4g	たんぱく質	38.8g
	脂質	32.5g	36.2g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.1g	35.5g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g	脂質	30.9g	34.2g	脂質	30.9g
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)			
	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	840kcal	1619kcal	エネルギー	815kcal	1594kcal	エネルギー	812kcal	1603kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal	エネルギー	813kcal
	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	46.2g	63.4g	たんぱく質	46.5g	63.2g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	46.5g
	脂質	39.5g	43.2g	脂質	38.5g	41.1g	脂質	39.1g	42.5g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g	脂質	37.9g	41.2g	脂質	37.9g

※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

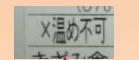


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。