

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：11/25 (火)

	12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 揚げと人参の煮びたし キャベツの土佐煮 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 自身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 厚焼玉子 豚肉と里芋のごま煮 コンニャクのおおさ炒め ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★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	174kcal	430kcal	129kcal	388kcal	167kcal	421kcal	198kcal	464kcal	199kcal	472kcal
	たんぱく質	9.6g	14.8g	7.9g	13.0g	8.1g	13.1g	9.7g	15.6g	9.0g	15.3g
	脂質	10.2g	11.0g	4.7g	6.0g	8.3g	9.1g	9.7g	11.3g	13.0g	14.7g
炭水化物	11.7g	66.7g	15.5g	69.5g	15.1g	69.1g	18.4g	73.4g	12.5g	68.3g	
ナトリウム	544mg	796mg	769mg	934mg	755mg	903mg	587mg	838mg	657mg	883mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	2.0g	2.4g	1.9g	2.3g	1.5g	2.1g	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とじ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つげ 鶏とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 和風ポトフ 高野豆腐の洋風玉子とじ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		
	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	480kcal	232kcal	489kcal	206kcal	473kcal	216kcal	475kcal	220kcal	479kcal
	たんぱく質	15.0g	20.1g	13.6g	18.6g	13.3g	19.1g	16.0g	21.2g	22.6g	27.9g
	脂質	9.7g	10.5g	11.2g	12.0g	10.1g	11.7g	9.2g	10.5g	7.8g	9.1g
炭水化物	18.5g	72.9g	18.6g	73.6g	15.9g	70.9g	19.2g	73.6g	13.2g	67.7g	
ナトリウム	875mg	1023mg	612mg	840mg	635mg	862mg	734mg	899mg	793mg	983mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	1.6g	2.1g	1.6g	2.2g	1.9g	2.3g	2.0g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g まごろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おなか 五色煮豆 三色野菜ナムル ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮 ★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	246kcal	512kcal	284kcal	539kcal	271kcal	528kcal	191kcal	458kcal	200kcal	456kcal
	たんぱく質	16.9g	22.8g	19.3g	24.3g	17.6g	22.9g	17.3g	23.2g	8.5g	13.6g
	脂質	11.8g	13.4g	16.8g	17.6g	14.1g	14.9g	6.5g	7.6g	11.3g	12.1g
炭水化物	19.1g	74.0g	14.8g	69.5g	16.4g	71.7g	13.1g	69.0g	14.6g	69.5g	
ナトリウム	720mg	946mg	737mg	963mg	744mg	996mg	713mg	940mg	682mg	910mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.9g	2.4g	1.9g	2.5g	1.8g	2.4g	1.7g	2.3g	
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	646kcal	1422kcal	645kcal	1416kcal	644kcal	1422kcal	605kcal	1397kcal	619kcal	1407kcal
	たんぱく質	41.5g	57.7g	40.8g	55.9g	39.0g	55.1g	43.0g	60.0g	40.1g	56.8g
	脂質	31.7g	34.9g	32.7g	35.6g	32.5g	35.7g	25.4g	29.4g	32.1g	35.9g
	炭水化物	49.3g	213.6g	48.9g	212.6g	47.4g	211.7g	50.7g	216.0g	40.3g	205.5g
ナトリウム	2139mg	2765mg	2118mg	2737mg	2134mg	2761mg	2034mg	2677mg	2132mg	2776mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	5.5g	7.0g	5.4g	7.0g	5.2g	6.8g	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1629kcal	842kcal	1613kcal	843kcal	1621kcal	812kcal	1604kcal	820kcal	1608kcal
	たんぱく質	47.6g	63.8g	48.5g	63.6g	46.9g	63.0g	49.1g	66.1g	47.5g	64.2g
	脂質	38.8g	42.0g	39.7g	42.6g	39.5g	42.7g	32.5g	36.5g	39.1g	42.9g
	炭水化物	81.2g	245.5g	76.7g	240.4g	75.6g	239.9g	82.6g	247.9g	69.2g	234.4g
	ナトリウム	2213mg	2839mg	2194mg	2813mg	2210mg	2837mg	2108mg	2751mg	2209mg	2853mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.7g	7.1g	5.6g	7.2g	5.4g	7.0g	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。