

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：12/2 (火)

	12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ ひとくちがんと煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 卵麦 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 白菜とがんともの煮物 卵麦 鶏肉ピーマン炒め 中華キャベツ ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 大豆とウィンナーのトマト煮 卵麦 人参の炒り煮 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(おつゆ・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	189kcal	449kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	184kcal	446kcal	エネルギー	123kcal	387kcal
	たんぱく質	10.3g	15.7g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.8g	12.0g	たんぱく質	6.8g	12.4g
	脂質	9.7g	10.7g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	10.7g	4.5g
炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	13.8g	69.5g	
ナトリウム	576mg	803mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	810mg	975mg	ナトリウム	616mg	842mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 竹輪のごま炒め 食べるトースター ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の生姜煮 麦 法蓮草の煮ひたし れんこんの五目炒め煮 人参しりしり ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 卵麦 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華炒め ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 卵麦 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 卵麦 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・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	248kcal	516kcal	エネルギー	202kcal	466kcal	エネルギー	254kcal	509kcal	エネルギー	234kcal	502kcal
	たんぱく質	14.7g	20.6g	たんぱく質	18.8g	24.5g	たんぱく質	10.5g	15.5g	たんぱく質	17.1g	23.1g
	脂質	13.0g	14.6g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	11.3g	12.9g
炭水化物	17.3g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.5g	炭水化物	18.8g	73.4g	炭水化物	13.9g	69.0g	
ナトリウム	770mg	997mg	ナトリウム	639mg	866mg	ナトリウム	665mg	893mg	ナトリウム	750mg	979mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん うま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g チキンカレーのルー 卵麦 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g アジの照焼 麦 チンゲン菜とピーマンのソテー 卵麦 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 卵麦 さつま揚げの味噌炒め 卵麦 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g フリの磯辺焼 麦 ふきのきんぴら 卵麦 炒り豆腐 卵麦 切干大根のコンソメ炒め ★すまし汁(豆腐・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	208kcal	463kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	211kcal	465kcal
	たんぱく質	15.3g	20.6g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.6g	16.7g
	脂質	9.9g	10.7g	脂質	14.9g	16.5g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	10.5g	11.3g
炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	17.5g	71.9g	
ナトリウム	732mg	983mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	815mg	963mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.4g	
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	645kcal	1428kcal	エネルギー	625kcal	1412kcal	エネルギー	649kcal	1430kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	39.0g	55.1g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	32.6g	36.0g	脂質	28.3g	31.5g	脂質	31.0g	34.2g	脂質	31.6g	34.9g
	炭水化物	48.4g	213.6g	炭水化物	51.4g	217.2g	炭水化物	51.0g	215.9g	炭水化物	45.2g	210.4g
ナトリウム	2078mg	2783mg	ナトリウム	2228mg	2829mg	ナトリウム	2161mg	2781mg	ナトリウム	2181mg	2784mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.0g	
合計(間食込)	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	842kcal	1625kcal	エネルギー	832kcal	1619kcal	エネルギー	848kcal	1629kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.5g	63.3g
	脂質	39.6g	43.0g	脂質	35.4g	38.6g	脂質	38.0g	41.2g	脂質	38.6g	41.9g
	炭水化物	76.2g	241.4g	炭水化物	83.3g	249.1g	炭水化物	79.2g	244.1g	炭水化物	73.0g	238.2g
ナトリウム	2154mg	2859mg	ナトリウム	2302mg	2903mg	ナトリウム	2237mg	2857mg	ナトリウム	2257mg	2860mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	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。



このマークが自印



- 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。