

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：12/9 (火)

	12月22日(月)				12月23日(火)				12月24日(水)				12月25日(木)				12月26日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレサラダ ★味噌汁(揚げ・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	181kcal	436kcal	エネルギー	159kcal	426kcal	エネルギー	182kcal	444kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	186kcal	454kcal	エネルギー	186kcal	454kcal	エネルギー	186kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.2g	14.0g	たんぱく質	8.9g	14.5g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	10.0g	15.9g	たんぱく質	10.0g	15.9g	たんぱく質	10.0g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	9.1g	10.1g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	8.8g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ホワイトソース オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のスープ煮 ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 白菜の煮ひたし ★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	239kcal	498kcal	エネルギー	251kcal	506kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	264kcal	537kcal	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	223kcal
	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	19.1g	24.2g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	17.3g	23.6g	たんぱく質	14.4g	20.1g	たんぱく質	14.4g	20.1g	たんぱく質	14.4g
	脂質	13.5g	14.8g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.5g	18.2g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	11.0g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	222kcal	478kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	192kcal	446kcal	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	223kcal
	たんぱく質	20.0g	25.1g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	11.4g	16.5g	たんぱく質	15.8g	20.9g	たんぱく質	15.8g	20.9g	たんぱく質	15.8g
合計	エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー			
	たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質		たんぱく質		脂質	
	炭水化物		ナトリウム		炭水化物		ナトリウム		炭水化物		ナトリウム		炭水化物		ナトリウム		炭水化物		ナトリウム	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
	エネルギー	840kcal	1610kcal	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	816kcal	1598kcal	エネルギー	836kcal	1620kcal	エネルギー	833kcal	1619kcal	エネルギー	833kcal	1619kcal	エネルギー	833kcal
	たんぱく質	50.7g	66.2g	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	48.7g	65.1g	たんぱく質	48.8g	65.2g	たんぱく質	47.6g	64.3g	たんぱく質	47.6g	64.3g	たんぱく質	47.6g
	脂質	36.9g	39.8g	脂質	39.0g	42.2g	脂質	38.4g	41.1g	脂質	38.2g	41.5g	脂質	36.3g	39.5g	脂質	36.3g	39.5g	脂質	36.3g
	炭水化物	76.2g	240.0g	炭水化物	78.6g	242.2g	炭水化物	67.8g	234.1g	炭水化物	78.4g	243.6g	炭水化物	79.1g	244.8g	炭水化物	79.1g	244.8g	炭水化物	79.1g
	ナトリウム	2197mg	2840mg	ナトリウム	2234mg	2835mg	ナトリウム	1987mg	2696mg	ナトリウム	2239mg	2841mg	ナトリウム	2227mg	2827mg	ナトリウム	2227mg	2827mg	ナトリウム	2227mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g

※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

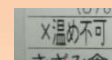


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。