

(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)							
★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 麸の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 洛	★ごはん150g 三井守煮 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	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 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)	卵 麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とこぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 卵 麦	★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)	麦 麦 卵 麦						
おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 436kcal 15.6g 10.4g 68.0g 881mg 2.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 159kcal 8.2g 8.1g 13.2g 711mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	426kcal 14.0g 9.7g 68.2g 938mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	444kcal 14.5g 10.1g 71.8g 907mg 2.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	438kcal 17.2g 7.8g 73.9g 843mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	454kcal 15.9g 10.4g 71.8g 839mg 2.1g		
★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 プロッコリーの煮物 白菜のスープ煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦	★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)	麦 麦 卵 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ヒーマンソテー 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)	麦 卵 麦 卵 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんひら 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・しめじ)	麦 卵 麦 卵 麦	★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 卵の花のツナ炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 卵 麦 卵 麦						
おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 239kcal 13.5g 13.5g 16.0g 776mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 498kcal 18.6g 14.8g 70.0g 941mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 251kcal 19.1g 12.9g 71.1g 521mg 1.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	506kcal 24.2g 13.7g 71.7g 747mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	505kcal 21.2g 13.7g 69.9g 913mg 2.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	537kcal 21.2g 18.2g 69.9g 889mg 2.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	485kcal 20.1g 11.9g 71.6g 934mg 2.4g		
◎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							
★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じやか煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★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)	麦 卵 麦 麦	★ごはん150g サワラのハジルオリーフ焼 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(白菜・なめこ)	麦 卵 麦 麦	★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 プロッコリーの玉子とじ 不キ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵 麦 卵 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の軍田揚 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)	麦 卵 麦 卵 麦	★ごはん150g 白身魚の軍田揚 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)	麦 卵 麦 卵 麦	★ごはん150g 白身魚の軍田揚 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)	223kcal 14.4g 11.0g 15.9g 708mg	485kcal 20.1g 11.9g 71.6g 934mg	
おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 222kcal 20.0g 6.8g 18.2g 717mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 478kcal 25.1g 7.6g 73.1g 944mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	482kcal 18.0g 11.8g 73.4g 1073mg 2.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	452kcal 21.7g 10.3g 64.6g 548mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	446kcal 11.4g 8.5g 73.4g 800mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	446kcal 16.5g 8.5g 73.4g 885mg 2.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	479kcal 20.9g 10.2g 72.5g 1033mg 2.5g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	642kcal 43.8g 29.9g 47.3g 2123mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	638kcal 59.3g 32.8g 211.1g 2157mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	638kcal 40.3g 32.0g 49.7g 2158mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1414kcal 56.2g 35.2g 213.3g 2758mg 6.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1401kcal 57.4g 34.1g 206.3g 2620mg 6.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1421kcal 57.3g 34.5g 215.4g 2765mg 6.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1418kcal 56.9g 32.5g 215.9g 2750mg 7.0g	
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	840kcal 50.7g 36.9g 76.2g 2197mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	839kcal 66.2g 39.8g 240.0g 2840mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1610kcal 47.7g 39.0g 78.6g 2234mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1615kcal 63.6g 42.2g 242.2g 2835mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1598kcal 65.1g 41.1g 234.1g 1987mg 6.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1620kcal 65.2g 41.5g 243.6g 2696mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1619kcal 64.3g 39.5g 244.8g 2827mg 7.0g	

※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

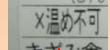


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。