

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表 注文締切: 12/10 (水) ★いつもより締切が早いです。

	12月29日(月)				12月30日(火)				12月31日(水)				1月1日(木)				1月2日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋の和風クリーム煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 キャベツとベーコンの煮込み ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 食べるトマトスープ ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(巻麴・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	427kcal	エネルギー	165kcal	419kcal	エネルギー	143kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	465kcal	エネルギー	130kcal	394kcal	エネルギー	130kcal	394kcal		
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	11.4g	16.4g	たんぱく質	9.5g	14.9g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	7.1g	12.8g	たんぱく質	7.1g	12.8g		
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	4.8g	5.6g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	8.4g	9.3g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	5.6g	6.5g		
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	19.9g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	17.9g	73.6g	炭水化物	12.3g	68.4g	炭水化物	12.3g	68.4g		
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	699mg	847mg	ナトリウム	632mg	860mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	599mg	826mg	ナトリウム	599mg	826mg		
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g		
	★ごはん150g サワラの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 大根と落の出汁煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g メンチカツ うま塩キャベツ 麴とえのきのさつと煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g フリのごま焼 人参グラッセ 白菜と挽肉の旨煮 大根の甘酢漬 ★味噌汁(小松菜・切干)				★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとりみ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			
	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	223kcal	479kcal	エネルギー	240kcal	495kcal	エネルギー	218kcal	484kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	256kcal	512kcal	エネルギー	256kcal	512kcal			
たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	16.6g	21.7g			
脂質	9.3g	10.1g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.3g	13.9g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.9g	13.6g			
炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	13.9g	68.6g	炭水化物	16.7g	71.4g	炭水化物	16.7g	71.4g			
ナトリウム	817mg	1044mg	ナトリウム	785mg	1011mg	ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	702mg	930mg	ナトリウム	730mg	877mg	ナトリウム	730mg	877mg			
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.2g			
間食	◎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 ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とごぼうの甘辛煮 人参しりしり ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー インゲンの生姜炒め 青菜と高野豆腐の煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー ブロッコリーのベベロンチノ ふきと人参の甘露煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 人参とさつま揚げの金平 ★味噌汁(豆腐・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	247kcal	501kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	262kcal	521kcal	エネルギー	200kcal	459kcal	エネルギー	226kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	486kcal		
	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	15.0g	20.6g	たんぱく質	21.3g	26.6g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	16.3g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.7g		
	脂質	14.5g	15.3g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	11.8g	13.1g	脂質	11.8g	12.8g	脂質	11.8g	12.8g		
	炭水化物	10.9g	65.3g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	17.1g	71.6g	炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	12.8g	67.8g	炭水化物	12.8g	67.8g		
	ナトリウム	613mg	761mg	ナトリウム	708mg	935mg	ナトリウム	777mg	967mg	ナトリウム	731mg	896mg	ナトリウム	636mg	863mg	ナトリウム	636mg	863mg		
	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g		
	★ごはん150g 鶏肉とごぼうの煮物 油揚げと菜の花の煮物 キャベツとベーコンの煮込み ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g メンチカツ うま塩キャベツ 麴とえのきのさつと煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g フリのごま焼 人参グラッセ 白菜と挽肉の旨煮 大根の甘酢漬 ★味噌汁(小松菜・切干)				★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとりみ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			
	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	635kcal	1407kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	623kcal	1409kcal	エネルギー	621kcal	1398kcal	エネルギー	612kcal	1392kcal	エネルギー	612kcal	1392kcal			
たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.2g	55.9g	たんぱく質	39.3g	55.8g	たんぱく質	41.1g	57.0g	たんぱく質	40.0g	56.2g	たんぱく質	40.0g	56.2g			
脂質	31.0g	33.5g	脂質	28.1g	30.6g	脂質	29.6g	33.5g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	30.3g	32.9g	脂質	30.3g	32.9g			
炭水化物	43.6g	208.7g	炭水化物	54.1g	218.8g	炭水化物	49.9g	214.4g	炭水化物	43.4g	207.8g	炭水化物	41.8g	207.6g	炭水化物	41.8g	207.6g			
ナトリウム	2172mg	2798mg	ナトリウム	2192mg	2793mg	ナトリウム	2090mg	2734mg	ナトリウム	2061mg	2680mg	ナトリウム	1965mg	2566mg	ナトリウム	1965mg	2566mg			
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.5g			
合計	エネルギー	842kcal	1614kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	824kcal	1610kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	813kcal	1593kcal	エネルギー	813kcal	1593kcal		
たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	47.9g	63.6g	たんぱく質	46.7g	63.2g	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	47.4g	63.6g	たんぱく質	47.4g	63.6g			
脂質	38.1g	40.6g	脂質	35.1g	37.6g	脂質	36.6g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	37.3g	39.9g	脂質	37.3g	39.9g			
炭水化物	75.5g	240.6g	炭水化物	81.9g	246.6g	炭水化物	78.8g	243.3g	炭水化物	72.3g	236.7g	炭水化物	70.7g	236.5g	炭水化物	70.7g	236.5g			
ナトリウム	2246mg	2872mg	ナトリウム	2268mg	2869mg	ナトリウム	2167mg	2811mg	ナトリウム	2135mg	2754mg	ナトリウム	2042mg	2643mg	ナトリウム	2042mg	2643mg			
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g			
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1614kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	824kcal	1610kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	813kcal	1593kcal	エネルギー	813kcal	1593kcal		
たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	47.9g	63.6g	たんぱく質	46.7g	63.2g	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	47.4g	63.6g	たんぱく質	47.4g	63.6g			
脂質	38.1g	40.6g	脂質	35.1g	37.6g	脂質	36.6g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	37.3g	39.9g	脂質	37.3g	39.9g			
炭水化物	75.5g	240.6g	炭水化物	81.9g	246.6g	炭水化物	78.8g	243.3g	炭水化物	72.3g	236.7g	炭水化物	70.7g	236.5g	炭水化物	70.7g	236.5g			
ナトリウム	2246mg	2872mg	ナトリウム	2268mg	2869mg	ナトリウム	2167mg	2811mg	ナトリウム	2135mg	2754mg	ナトリウム	2042mg	2643mg	ナトリウム	2042mg	2643mg			
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g			

※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

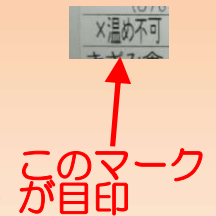


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。