

(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) | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|--|---|---|--|--|
| ★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のこま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麩) | 麦 麦 麦 麦 麦 | ★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) | 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと葉の花の煮物 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(豆腐・白菜) | 乳麦 麦 卵乳麦 麦 | ★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 食べるトマトスープ ★味噌汁(巻麩・しめじ) | 乳麦 麦 乳麦 麦 | ★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(巻麩・キャベツ) | 卵乳麦 麦 麦 麦 | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | 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 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 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 | ご飯セット 165kcal 15.5g 8.1g 72.1g 993mg 2.5g | 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 165kcal 11.4g 4.8g 19.9g 699mg 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 143kcal 9.5g 6.0g 13.9g 632mg 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 1404kcal 14.9g 7.0g 69.0g 860mg 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 203kcal 14.0g 8.4g 17.9g 628mg 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 465kcal 19.7g 9.3g 73.6g 854mg 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 130kcal 7.1g 5.6g 12.3g 599mg 1.5g | 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 394kcal 12.8g 6.5g 68.4g 826mg 2.1g | | |
| 昼食 | ★ごはん150g サワラの味噌煮 人参クラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 大根と蕗の出汁煮 ★味噌汁(白菜・なめこ) | 麦 麦 乳麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キヤベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干) | 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 | ★ごはん150g メンチカツ うま塩キャベツ 麩とえのきのさつと煮 なめこと若芽のさつと煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ) | 乳麦 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g フリのこま焼 人参クラッセ 白菜と挽肉の旨煮 大根の甘酢漬け ★味噌汁(小松菜・切干) | 麦 乳麦 麦 麦 麦 | ★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 豆腐としめじのとろみ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 麦 乳麦 麦 麦 麦 | | | | | | | | | | |
| 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 チンゲン菜とビーマンのソテー ¹ 大根とごぼうの甘辛煮 人参しりしり ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 麦 乳麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | 卵麦 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー ¹ 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) | 麦 乳麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉マスター ¹ チンゲン菜ソテー ¹ プロッコリーのペペロンチーノ ふきと人参の甘露煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 麦 乳麦 麦 麦 麦 | ★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) | 麦 乳麦 麦 麦 麦 | | | | | | | | | | |
| 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 | 247kcal 16.9g 14.5g 10.9g 613mg 1.6g | 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 | 501kcal 22.0g 15.3g 65.3g 761mg 1.9g | 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 | 221kcal 15.0g 10.2g 73.2g 708mg 1.8g | 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 20.6g 11.1g 73.2g 935mg 2.4g | 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 | 262kcal 21.3g 11.3g 71.6g 777mg 2.0g | 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 | 521kcal 26.6g 12.6g 71.6g 967mg 2.5g | 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 | 200kcal 11.6g 11.8g 11.6g 731mg 1.9g | 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 | 459kcal 16.7g 13.1g 65.6g 896mg 2.3g | 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 | 226kcal 16.3g 11.8g 12.8g 636mg 1.6g | 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 | 486kcal 21.7g 13.6g 67.8g 863mg 2.2g |
| 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 | 635kcal 42.6g 31.0g 43.6g 2172mg 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 | 1407kcal 58.5g 33.5g 208.7g 2798mg 7.1g | 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 | 626kcal 40.2g 28.1g 54.1g 2192mg 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 | 1399kcal 55.9g 30.6g 218.8g 2793mg 7.2g | 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 | 623kcal 39.3g 29.6g 49.9g 2090mg 5.3g | 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 | 1409kcal 55.8g 33.5g 214.4g 2734mg 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 | 621kcal 41.1g 34.1g 43.4g 2061mg 5.3g | 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 | 1398kcal 57.0g 13.1g 207.8g 2754mg 7.1g | 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 | 612kcal 40.0g 34.1g 207.8g 2680mg 5.9g | 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 | 1392kcal 56.2g 32.9g 207.6g 2566mg 6.5g |
| 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 | 842kcal 48.7g 38.1g 75.5g 2246mg 5.8g | 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 | 1614kcal 64.6g 40.6g 240.6g 2872mg 7.3g | 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 | 823kcal 47.9g 35.1g 81.9g 2268mg 5.8g | 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 | 1596kcal 63.6g 37.6g 246.6g 2869mg 7.4g | 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 | 824kcal 46.7g 36.6g 78.8g 2167mg 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 | 1610kcal 63.2g 40.5g 243.3g 2811mg 7.2g | 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 | 819kcal 48.0g 38.1g 72.3g 2135mg 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 | 1596kcal 63.9g 41.1g 236.7g 2754mg 7.1g | 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 | 813kcal 47.4g 37.3g 70.7g 2042mg 6.7g | 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 | 1593kcal 63.6g 39.9g 236.5g 2643mg 7.5g |

※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

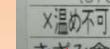


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。