

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表 注文締切: 12/24 (水) ★いつもより締切が早いです。

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)							
★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのソナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦え 卵麦 卵麦	★ごはん150g 野菜笹かまはこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこ若芽のサツと煮 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 麦 麦						
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	212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g	471kcal 18.0g 13.6g 66.7g 795mg 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	187kcal 13.6g 8.6g 15.9g 649mg 1.7g	453kcal 19.5g 10.2g 70.9g 900mg 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	165kcal 9.6g 8.4g 13.7g 769mg 2.0g	420kcal 14.5g 9.2g 67.9g 995mg 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	169kcal 12.7g 5.4g 17.8g 773mg 2.0g	428kcal 17.8g 6.7g 71.8g 938mg 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	152kcal 6.7g 6.2g 17.4g 488mg 1.2g	419kcal 12.6g 7.3g 73.3g 715mg 1.8g	
★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ハシルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ホトフ 不キ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき) ★すまし汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g さわら味噌粕焼 大根とつくねの煮物 ヒーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき) ★すまし汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー [®] キヤベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キヤベツ) ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大根とごぼうの煮物 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー [®] プロッコリーの煮物 大根とウインナーの洋風煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦				
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	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 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	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 1.7g	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 2.1g	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	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 1.9g	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 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	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.6g	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	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 2.2g	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.7g	
◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタート焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦		
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	198kcal 18.3g 7.9g 13.7g 815mg 2.1g	464kcal 24.2g 9.5g 68.6g 1041mg 2.6g	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	211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g	473kcal 16.8g 13.3g 71.0g 1008mg 2.6g	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	203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 2.3g	471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 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	263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	530kcal 24.0g 15.8g 71.7g 823mg 2.1g	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	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 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	611kcal 41.7g 29.7g 43.7g 208.3g 5.3g	1398kcal 58.5g 33.6g 68.6g 208.3g 6.9g	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	641kcal 40.2g 32.7g 47.6g 2112mg 5.4g	1423kcal 56.8g 36.0g 212.3g 2737mg 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	620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g 2832mg 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	632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g	1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 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	656kcal 40.6g 32.5g 47.9g 2149mg 5.0g	1445kcal 57.6g 35.9g 213.9g 2592mg 6.5g	
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	818kcal 47.8g 36.8g 75.6g 2155mg 5.5g	1605kcal 64.6g 40.7g 240.2g 2801mg 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	838kcal 47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 5.6g	1620kcal 64.5g 43.0g 240.1g 2813mg 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	821kcal 47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g	1598kcal 63.1g 42.8g 233.7g 2909mg 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	839kcal 48.5g 36.3g 84.4g 2223mg 5.7g	1621kcal 64.5g 40.0g 248.3g 2843mg 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	853kcal 48.3g 39.5g 75.7g 2043mg 5.2g	1642kcal 65.3g 42.9g 241.7g 2668mg 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。														
合計(間食込)															
合計(間食込)															

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。