

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：1/6 (火)

	1月19日(月)				1月20日(火)				1月21日(水)				1月22日(木)				1月23日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)				★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・揚げ)			
	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 174kcal 430kcal				エネルギー 140kcal 399kcal				エネルギー 167kcal 421kcal				エネルギー 148kcal 415kcal				エネルギー 200kcal 473kcal			
	たんぱく質 10.3g 15.5g				たんぱく質 8.2g 13.3g				たんぱく質 8.1g 13.1g				たんぱく質 9.2g 15.1g				たんぱく質 5.7g 12.0g			
	脂質 8.6g 9.4g				脂質 4.7g 6.0g				脂質 8.3g 9.1g				脂質 6.0g 7.1g				脂質 13.0g 14.7g			
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麴とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			
	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 215kcal 469kcal				エネルギー 232kcal 489kcal				エネルギー 206kcal 473kcal				エネルギー 200kcal 456kcal				エネルギー 216kcal 475kcal			
	たんぱく質 13.5g 18.6g				たんぱく質 13.6g 18.6g				たんぱく質 12.7g 19.1g				たんぱく質 12.7g 17.8g				たんぱく質 22.4g 27.6g			
	脂質 9.7g 10.5g				脂質 11.2g 12.0g				脂質 10.1g 11.7g				脂質 8.8g 9.5g				脂質 8.6g 9.9g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)				◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・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 241kcal 507kcal				エネルギー 271kcal 526kcal				エネルギー 271kcal 528kcal				エネルギー 267kcal 533kcal				エネルギー 199kcal 455kcal			
	たんぱく質 17.0g 22.9g				たんぱく質 17.6g 22.9g				たんぱく質 17.6g 22.9g				たんぱく質 18.1g 24.0g				たんぱく質 11.2g 16.3g			
	脂質 11.9g 13.5g				脂質 15.2g 16.0g				脂質 14.1g 14.9g				脂質 13.1g 14.7g				脂質 9.2g 10.0g			
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)				★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・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 241kcal 507kcal				エネルギー 271kcal 526kcal				エネルギー 271kcal 528kcal				エネルギー 267kcal 533kcal				エネルギー 199kcal 455kcal			
	たんぱく質 17.0g 22.9g				たんぱく質 17.6g 22.9g				たんぱく質 17.6g 22.9g				たんぱく質 18.1g 24.0g				たんぱく質 11.2g 16.3g			
	脂質 11.9g 13.5g				脂質 15.2g 16.0g				脂質 14.1g 14.9g				脂質 13.1g 14.7g				脂質 9.2g 10.0g			
合計	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)				★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・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 630kcal 1406kcal				エネルギー 643kcal 1414kcal				エネルギー 644kcal 1422kcal				エネルギー 615kcal 1404kcal				エネルギー 615kcal 1403kcal			
	たんぱく質 40.8g 57.0g				たんぱく質 40.3g 55.4g				たんぱく質 39.0g 55.1g				たんぱく質 40.0g 56.9g				たんぱく質 39.3g 55.9g			
	脂質 30.2g 33.4g				脂質 31.1g 34.0g				脂質 32.5g 35.7g				脂質 27.9g 31.3g				脂質 30.8g 34.6g			
合計(間食込)	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)				★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・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 837kcal 1613kcal				エネルギー 840kcal 1611kcal				エネルギー 843kcal 1621kcal				エネルギー 822kcal 1611kcal				エネルギー 816kcal 1604kcal			
	たんぱく質 46.9g 63.1g				たんぱく質 48.0g 63.1g				たんぱく質 46.9g 63.0g				たんぱく質 46.1g 63.0g				たんぱく質 46.7g 63.3g			
	脂質 37.3g 40.5g				脂質 38.1g 41.0g				脂質 39.5g 42.7g				脂質 35.0g 38.4g				脂質 37.8g 41.6g			

※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

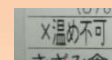


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。