

(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)							
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦						
ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	せんまいとミニチの煮物	卵麦	和風ボトフ	卵麦						
煮生酢	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	人参のおかかサラダ	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	一口ナスのオランダ煮	麦						
★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦						
	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	
炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	15.8g	71.7g	炭水化物	15.7g	71.5g	
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	640mg	867mg	ナトリウム	582mg	808mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	赤魚の生姜煮	麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦
塩ゆでアスハラ		麺とえのきのさつと煮	麦	菜の花		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	菜の花のおひたし	麦	菜の花のおひたし	麦
里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	もずくの酢の物	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦
三色野菜ナムル	麦	★味噌汁(白菜・人参)		れんこんサラダ	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)									
★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦														
	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	13.3g	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	
炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	17.8g	72.5g	炭水化物	10.9g	65.3g	
ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	675mg	822mg	ナトリウム	760mg	925mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g							
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
まぐろカツ	麦	豚肉とキャベツの塩おかか		照焼チキン	麦	フリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	人参のさんひら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	オクラの柚子胡椒和え	麦
きのこソテー	乳麦	五色煮豆	卵麦	人参グリッセ	乳麦	春雨とツナのビリ辛炒め	麦	豚肉と里芋のこま煮	麦	ひじきとアサリの煮物	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)	
鶏肉と小松菜煮	麦	若芽と浦鉢の和え物	麦	法蓮草ときのこの和え物	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)		ひじきとアサリの煮物	麦	★味噌汁(若芽・揚げ)					
キャベツのあっさり昆布和え		★味噌汁(切干・なめこ)													
★味噌汁(揚げ・しめじ)															
	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	18.5g	23.5g	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	
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	17.6g	72.6g	炭水化物	16.0g	70.9g	
ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	744mg	996mg	ナトリウム	757mg	1008mg	ナトリウム	769mg	997mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
	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	
炭水化物	50.2g	214.5g	炭水化物	52.2g	215.9g	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	51.2g	216.8g	炭水化物	42.6g	207.7g	
ナトリウム	2189mg	2815mg	ナトリウム	2030mg	2649mg	ナトリウム	2134mg	2761mg	ナトリウム	2072mg	2697mg	ナトリウム	2111mg	2730mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計															
合計(間食込)															
	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
	炭水化物	82.1g	246.4g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	83.1g	248.7g	炭水化物	71.5g	236.6g
	ナトリウム	2263mg	2889mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2146mg	2771mg	ナトリウム	2188mg	2807mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g

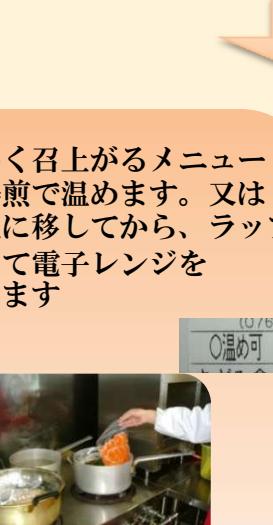
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「(○)」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

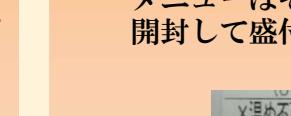
お食事の作り方



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



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。