

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月29日(月)			9月30日(火)			10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子どじ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 干草焼き 鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スーブギヤベツ ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・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	181kcal	436kcal	エネルギー	162kcal	429kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	9.1g	14.9g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.9g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.4g	10.0g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.4g	9.0g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンデノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)			★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 煮し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・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	500kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	273kcal	527kcal	エネルギー	224kcal	486kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	14.7g	20.4g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	17.1g	17.1g	脂質	13.1g	14.0g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	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	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	242kcal	498kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	17.8g	たんぱく質	17.0g	22.1g
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	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	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	242kcal	498kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	17.8g	たんぱく質	17.0g	22.1g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	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	624kcal	1394kcal	エネルギー	638kcal	1414kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal	エネルギー	618kcal	1404kcal
	たんぱく質	41.3g	56.8g	たんぱく質	40.8g	56.7g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	38.8g	55.2g	たんぱく質	39.7g	56.4g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	33.0g	36.2g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.8g	35.0g
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	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	822kcal	1592kcal	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	827kcal	1611kcal	エネルギー	819kcal	1605kcal
	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	48.2g	64.1g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.7g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.8g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	40.0g	43.2g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.8g	42.0g

※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

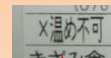


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。