

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソー ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中巻和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 三井寺煮 小串麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(えのき・切干)			★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)			★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 中華ギヤベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		
	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	183kcal	449kcal	エネルギー	198kcal	457kcal	エネルギー	165kcal	420kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	12.5g	18.4g	たんぱく質	11.9g	17.2g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	8.0g	9.6g	脂質	9.7g	11.0g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパンテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g さわら味噌粕焼 ピーマンソー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	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	243kcal	497kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	233kcal	499kcal
	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	17.3g	たんぱく質	15.8g	21.6g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	12.5g	13.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	12.1g	13.7g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			★ごはん150g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★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)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★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)		
	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	477kcal	エネルギー	210kcal	476kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	262kcal	518kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
	たんぱく質	10.9g	16.6g	たんぱく質	17.5g	23.4g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.5g	23.8g
夕食	★ごはん150g ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★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)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★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)		
	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	477kcal	エネルギー	210kcal	476kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	262kcal	518kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
	たんぱく質	10.9g	16.6g	たんぱく質	17.5g	23.4g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.5g	23.8g
	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.9g	10.5g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	14.2g	14.9g
合計	★ごはん150g ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★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)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★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)		
	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	641kcal	1423kcal	エネルギー	651kcal	1438kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	631kcal	1413kcal	エネルギー	653kcal	1442kcal
	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	42.7g	59.5g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	41.0g	58.0g
	脂質	32.3g	35.6g	脂質	31.1g	35.0g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	32.5g	35.9g
合計(間食込)	★ごはん150g ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★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)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★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)		
	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	838kcal	1620kcal	エネルギー	858kcal	1645kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	850kcal	1639kcal
	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	48.8g	65.6g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	48.7g	65.7g
	脂質	39.3g	42.6g	脂質	38.2g	42.1g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	39.5g	42.9g

※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

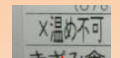


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。