

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 揚げと人参の煮ひたし キャベツの土佐煮 ★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 若芽と蒲鉾の和え物 ★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し 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 豚肉と里芋のごま煮 コンニャクのおおき炒め ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 ロースのオランダ煮 ★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	129kcal	388kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	198kcal	464kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.7g	15.6g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	9.7g	11.3g	脂質	13.0g	14.7g
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮揚げ 麩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 ぜんまいとミンチの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 和風ポトフ 高野豆腐の洋風玉子とし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		
	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	226kcal	480kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	216kcal	475kcal	エネルギー	220kcal	479kcal
	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	22.6g	27.9g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	9.2g	10.5g	脂質	7.8g	9.1g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★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 三色野菜ナムル ★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 ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮 ★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	246kcal	512kcal	エネルギー	284kcal	539kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	458kcal	エネルギー	200kcal	456kcal
	たんぱく質	16.9g	22.8g	たんぱく質	19.3g	24.3g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	17.3g	23.2g	たんぱく質	8.5g	13.6g
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★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 三色野菜ナムル ★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 ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮 ★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	246kcal	512kcal	エネルギー	284kcal	539kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	458kcal	エネルギー	200kcal	456kcal
	たんぱく質	16.9g	22.8g	たんぱく質	19.3g	24.3g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	17.3g	23.2g	たんぱく質	8.5g	13.6g
	脂質	11.8g	13.4g	脂質	16.8g	17.6g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	6.5g	7.6g	脂質	11.3g	12.1g
合計	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★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 三色野菜ナムル ★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 ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮 ★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	646kcal	1422kcal	エネルギー	645kcal	1416kcal	エネルギー	644kcal	1422kcal	エネルギー	605kcal	1397kcal	エネルギー	619kcal	1407kcal
	たんぱく質	41.5g	57.7g	たんぱく質	40.8g	55.9g	たんぱく質	39.0g	55.1g	たんぱく質	43.0g	60.0g	たんぱく質	40.1g	56.8g
	脂質	31.7g	34.9g	脂質	32.7g	35.6g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	25.4g	29.4g	脂質	32.1g	35.9g
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 大根とごぼうの甘辛煮 ★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 三色野菜ナムル ★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 ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮 ★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	853kcal	1629kcal	エネルギー	842kcal	1613kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	812kcal	1604kcal	エネルギー	820kcal	1608kcal
	たんぱく質	47.6g	63.8g	たんぱく質	48.5g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	49.1g	66.1g	たんぱく質	47.5g	64.2g
	脂質	38.8g	42.0g	脂質	39.7g	42.6g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	32.5g	36.5g	脂質	39.1g	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

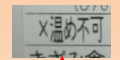


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。