

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)						
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 レンコンとフキの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 豚挽き肉と切干大根の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 鶏じゃが煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(巻麴・揚げ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアーダ 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・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	165kcal	427kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	144kcal	417kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	149kcal	413kcal
	たんぱく質	8.7g	14.4g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	7.4g	13.7g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	8.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	7.6g	8.5g
	炭水化物	15.0g	70.7g	炭水化物	15.4g	70.1g	炭水化物	14.5g	70.3g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	12.6g	68.7g
	ナトリウム	641mg	867mg	ナトリウム	579mg	726mg	ナトリウム	461mg	687mg	ナトリウム	629mg	855mg	ナトリウム	718mg	945mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サウラのごま焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(豆腐・巻麴)		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ コーンバター 白菜の煮びたし 竹輪のソースマヨ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 スパソテー 竹輪の五色きんぴら かぶの洋風煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・白菜)						
	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	276kcal	530kcal	エネルギー	235kcal	502kcal	エネルギー	224kcal	486kcal	エネルギー	245kcal	509kcal	エネルギー	226kcal	493kcal
	たんぱく質	16.3g	21.3g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	14.5g	20.2g	たんぱく質	15.6g	21.4g
	脂質	15.8g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	12.2g	13.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	13.3g	14.9g
	炭水化物	16.5g	70.5g	炭水化物	14.8g	70.7g	炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	11.1g	66.1g
	ナトリウム	754mg	902mg	ナトリウム	727mg	954mg	ナトリウム	624mg	854mg	ナトリウム	769mg	996mg	ナトリウム	670mg	897mg
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げと人参の煮びたし マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		★ごはん150g アジの幽庵焼 オニオンソテー ごぼう大豆 スープキャベツ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麴の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物 ★すまし汁(若芽・豆腐)						
	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	184kcal	450kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	248kcal	502kcal
	たんぱく質	13.9g	19.7g	たんぱく質	14.8g	20.0g	たんぱく質	17.8g	23.1g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	15.0g	20.2g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	11.8g	12.6g
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	17.1g	72.3g	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	18.9g	73.4g
	ナトリウム	734mg	960mg	ナトリウム	650mg	902mg	ナトリウム	865mg	1037mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	797mg	970mg
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	625kcal	1407kcal	エネルギー	634kcal	1413kcal	エネルギー	637kcal	1428kcal	エネルギー	613kcal	1397kcal	エネルギー	623kcal	1408kcal
	たんぱく質	38.9g	55.4g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	38.9g	56.1g	たんぱく質	40.3g	57.0g	たんぱく質	38.8g	55.4g
	脂質	31.4g	34.7g	脂質	29.7g	32.3g	脂質	32.0g	35.4g	脂質	28.3g	31.6g	脂質	32.7g	36.0g
	炭水化物	46.5g	211.1g	炭水化物	46.3g	211.9g	炭水化物	47.0g	213.2g	炭水化物	48.2g	213.6g	炭水化物	42.6g	208.2g
	ナトリウム	2129mg	2729mg	ナトリウム	1956mg	2582mg	ナトリウム	1950mg	2578mg	ナトリウム	2079mg	2680mg	ナトリウム	2185mg	2812mg
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.2g
合計(間食込)	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	822kcal	1604kcal	エネルギー	841kcal	1620kcal	エネルギー	834kcal	1625kcal	エネルギー	814kcal	1598kcal	エネルギー	820kcal	1605kcal
	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	46.6g	63.8g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g
	脂質	38.4g	41.7g	脂質	36.8g	39.4g	脂質	39.0g	42.4g	脂質	35.3g	38.6g	脂質	39.7g	43.0g
	炭水化物	74.3g	238.9g	炭水化物	78.2g	243.8g	炭水化物	74.8g	241.0g	炭水化物	77.1g	242.5g	炭水化物	70.4g	236.0g
	ナトリウム	2205mg	2805mg	ナトリウム	2030mg	2656mg	ナトリウム	2026mg	2654mg	ナトリウム	2156mg	2757mg	ナトリウム	2261mg	2888mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g

※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

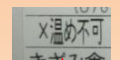


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。