

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 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 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 カリフラワ-のさっぱりサラダ ★味噌汁(小松菜・えのき)			★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ズッキーニのトマト炒め ★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	160kcal	415kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	209kcal	466kcal	エネルギー	173kcal	441kcal
	たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	13.9g	19.1g	たんぱく質	7.9g	13.8g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	7.4g	9.0g
昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)			★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 海老カツ 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 高野豆腐の洋風玉子とじ ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め ブロッコリーの煮物 ★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	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	236kcal	493kcal	エネルギー	243kcal	505kcal
	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.6g	23.6g	たんぱく質	16.6g	22.3g
	脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	12.4g	13.3g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎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 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚生姜焼き井の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一ロナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★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	207kcal	463kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	209kcal	465kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	202kcal	458kcal
	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	8.6g	13.8g	たんぱく質	15.7g	20.8g
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚生姜焼き井の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一ロナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★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	207kcal	463kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	209kcal	465kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	202kcal	458kcal
	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	8.6g	13.8g	たんぱく質	15.7g	20.8g
	脂質	6.7g	7.5g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	13.3g	14.1g	脂質	8.3g	9.0g
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚生姜焼き井の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一ロナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★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	628kcal	1398kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	639kcal	1421kcal	エネルギー	666kcal	1434kcal	エネルギー	618kcal	1404kcal
	たんぱく質	43.7g	59.2g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	41.1g	56.5g	たんぱく質	40.2g	56.9g
	脂質	32.5g	35.4g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	31.0g	33.4g	脂質	28.1g	31.3g
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚生姜焼き井の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一ロナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★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	827kcal	1597kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	836kcal	1618kcal	エネルギー	865kcal	1633kcal	エネルギー	819kcal	1605kcal
	たんぱく質	51.6g	67.1g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	49.0g	64.4g	たんぱく質	47.6g	64.3g
	脂質	39.5g	42.4g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	38.0g	40.4g	脂質	35.1g	38.3g

※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

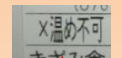


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。