（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	12月7日（月）		12月8日（火）		12月9日（水）		12月10日（木）		12月11日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵	高野豆腐インゲン煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	しんじょうの柚子あん	卵麦
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	麻婆大豆	麦落	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	麩と若芽のみぞれ煮	麦	鶏むね肉のキムチ炒め	麦
	ナスのおろし和え	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	チキンアラビアータ	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦
	★味噌汁（巻麩・しめじ）	麦	★味噌汁（若芽・白菜）		★味噌汁（巻麩・揚げ）	麦	★味噌汁（巻麩・キャベツ）	麦	★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	172kcal 434kcal	エネルギー	165kcal 421kcal	エネルギー	133kcal 406kcal	エネルギー	171kcal 435kcal	エネルギー	157kcal 424kcal
	たんぱく質	5.8g 11.5g	たんぱく質	13.6g 18.8g	たんぱく質	5.3g 11.6g	たんぱく質	9.1g 14.8g	たんぱく質	9.7g 15.5g
	脂質	11.4g 12.3g	脂質	6.1g 6.9g	脂質	5.4g 7.1g	脂質	8.8g 9.7g	脂質	8.6g 10.2g
	炭水化物	13.2g 68.9g	炭水化物	14.1g 69.1g	炭水化物	15.7g 71.5g	炭水化物	14.4g 70.5g	炭水化物	10.7g 65.7g
	ナトリウム	551mg 777mg	ナトリウム	655mg 907mg	ナトリウム	608mg 834mg	ナトリウム	621mg 848mg	ナトリウム	695mg 922mg
	食塩相当量	1.4g 2.0g	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	1.5g 2.1g	食塩相当量	1.6g 2.2g	食塩相当量	1.8g 2.3g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	サワラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	ブリの照焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	厚揚げ入り八宝菜	麦か
	法蓮草の煮びたし	麦	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦	人参のきんぴら	麦	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	豚肉と大根の煮物	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	切干大根のおから煮	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	人参のおかかサラダ	麦
	麩の野菜あんかけ	麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）	麦
	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦			★すまし汁（若芽・おつゆ麩）	麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦		
		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	221kcal 475kcal	エネルギー	233kcal 489kcal	エネルギー	236kcal 492kcal	エネルギー	276kcal 530kcal	エネルギー	193kcal 457kcal
	たんぱく質	18.2g 23.2g	たんぱく質	14.7g 19.8g	たんぱく質	17.0g 22.3g	たんぱく質	13.4g 18.5g	たんぱく質	12.4g 18.0g
	脂質	9.6g 10.4g	脂質	11.4g 12.1g	脂質	10.6g 11.3g	脂質	16.7g 17.5g	脂質	9.0g 9.9g
	炭水化物	13.3g 67.3g	炭水化物	17.2g 71.9g	炭水化物	16.9g 72.1g	炭水化物	17.8g 72.2g	炭水化物	15.9g 72.0g
	ナトリウム	811mg 959mg	ナトリウム	842mg 989mg	ナトリウム	890mg 1062mg	ナトリウム	733mg 881mg	ナトリウム	801mg 1028mg
	食塩相当量	2.1g 2.4g	食塩相当量	2.1g 2.5g	食塩相当量	2.3g 2.7g	食塩相当量	1.9g 2.2g	食塩相当量	2.0g 2.6g
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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉と大根のオイスターバター炒め	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジのカレー焼	麦	鶏肉のバジルクリームソース	乳麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	インゲンソテー	乳麦	スパゲティー	乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦	じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦
	レンコンとフキの煮物	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	中華うま煮	卵乳麦か	ごぼう大豆	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦
	★味噌汁（揚げ・なめこ）		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	カリフラワーのピクルス		ひじきとアサリの煮物	麦	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦
			★味噌汁（豆腐・巻麩）	麦	★味噌汁（豆腐・小松菜）		★味噌汁（揚げ・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	226kcal 492kcal	エネルギー	210kcal 477kcal	エネルギー	259kcal 521kcal	エネルギー	176kcal 442kcal	エネルギー	267kcal 521kcal
	たんぱく質	14.8g 20.6g	たんぱく質	13.9g 19.8g	たんぱく質	16.4g 22.0g	たんぱく質	17.5g 23.4g	たんぱく質	17.2g 22.2g
	脂質	10.5g 12.1g	脂質	12.1g 13.2g	脂質	13.8g 14.8g	脂質	4.9g 6.5g	脂質	14.1g 14.9g
	炭水化物	17.0g 71.9g	炭水化物	11.8g 67.7g	炭水化物	14.9g 70.1g	炭水化物	15.6g 70.5g	炭水化物	17.6g 71.6g
	ナトリウム	823mg 1049mg	ナトリウム	665mg 892mg	ナトリウム	692mg 922mg	ナトリウム	783mg 1009mg	ナトリウム	703mg 851mg
	食塩相当量	2.1g 2.7g	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	1.8g 2.3g	食塩相当量	2.0g 2.6g	食塩相当量	1.8g 2.2g
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
	エネルギー	619kcal 1401kcal	エネルギー	608kcal 1387kcal	エネルギー	628kcal 1419kcal	エネルギー	623kcal 1407kcal	エネルギー	617kcal 1402kcal
	たんぱく質	38.8g 55.3g	たんぱく質	42.2g 58.4g	たんぱく質	38.7g 55.9g	たんぱく質	40.0g 56.7g	たんぱく質	39.3g 55.7g
	脂質	31.5g 34.8g	脂質	29.6g 32.2g	脂質	29.8g 33.2g	脂質	30.4g 33.7g	脂質	31.7g 35.0g
	炭水化物	43.5g 208.1g	炭水化物	43.1g 208.7g	炭水化物	47.5g 213.7g	炭水化物	47.8g 213.2g	炭水化物	44.2g 209.3g
	ナトリウム	2185mg 2785mg	ナトリウム	2162mg 2788mg	ナトリウム	2190mg 2818mg	ナトリウム	2137mg 2738mg	ナトリウム	2199mg 2801mg
	食塩相当量	5.6g 7.1g	食塩相当量	5.5g 7.1g	食塩相当量	5.6g 7.1g	食塩相当量	5.5g 7.0g	食塩相当量	5.6g 7.1g
合計（間食込）	エネルギー	816kcal 1598kcal	エネルギー	815kcal 1594kcal	エネルギー	825kcal 1616kcal	エネルギー	824kcal 1608kcal	エネルギー	814kcal 1599kcal
	たんぱく質	46.5g 63.0g	たんぱく質	48.3g 64.5g	たんぱく質	46.4g 63.6g	たんぱく質	47.4g 64.1g	たんぱく質	47.0g 63.4g
	脂質	38.5g 41.8g	脂質	36.7g 39.3g	脂質	36.8g 40.2g	脂質	37.4g 40.7g	脂質	38.7g 42.0g
	炭水化物	71.3g 235.9g	炭水化物	75.0g 240.6g	炭水化物	75.3g 241.5g	炭水化物	76.7g 242.1g	炭水化物	72.0g 237.1g
	ナトリウム	2261mg 2861mg	ナトリウム	2236mg 2862mg	ナトリウム	2266mg 2894mg	ナトリウム	2214mg 2815mg	ナトリウム	2275mg 2877mg
	食塩相当量	5.8g 7.3g	食塩相当量	5.7g 7.3g	食塩相当量	5.8g 7.3g	食塩相当量	5.7g 7.2g	食塩相当量	5.8g 7.3g

※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

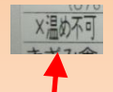


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。