

(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 揚げと人参の煮びたし 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じ 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 コンニャクのあおさ炒め ★すまし汁(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 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・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						
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	
炭水化物	11.7g	66.7g	炭水化物	15.5g	69.5g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	18.4g	73.4g	炭水化物	12.5g	68.3g	
ナトリウム	544mg	796mg	ナトリウム	769mg	934mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	587mg	838mg	ナトリウム	657mg	883mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み つま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とじ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ 麸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	★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め せんまいとミニチの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 和風ボトフ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)										
昼食	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	
炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	19.2g	73.6g	炭水化物	13.2g	67.7g	
ナトリウム	875mg	1023mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	734mg	899mg	ナトリウム	793mg	983mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
◎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 人参クラッセ 春雨とツナのビリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★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・巻麩)	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 人参の麻婆あんかけ 白芋のスープ煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)											
夕食	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	
炭水化物	19.1g	74.0g	炭水化物	14.8g	69.5g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	13.1g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.5g	
ナトリウム	720mg	946mg	ナトリウム	737mg	963mg	ナトリウム	744mg	996mg	ナトリウム	713mg	940mg	ナトリウム	682mg	910mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
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	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	
炭水化物	49.3g	213.6g	炭水化物	48.9g	212.6g	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	50.7g	216.0g	炭水化物	40.3g	205.5g	
ナトリウム	2139mg	2765mg	ナトリウム	2118mg	2737mg	ナトリウム	2134mg	2761mg	ナトリウム	2034mg	2677mg	ナトリウム	2132mg	2776mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	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
	炭水化物	81.2g	245.5g	炭水化物	76.7g	240.4g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	82.6g	247.9g	炭水化物	69.2g	234.4g
	ナトリウム	2213mg	2839mg	ナトリウム	2194mg	2813mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2108mg	2751mg	ナトリウム	2209mg	2853mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g

※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

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。

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)												
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ ひとくちがんも煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵 卵 卵 卵 ★すまし汁(えのき・おつゆ麸)	オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ おかず	卵 卵 卵 卵 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(椎茸・しめじ)	卵 卵 卵 卵 おかず	白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 中華キャベツ ★味噌汁(椎茸・しめじ)	卵 卵 卵 卵 おかず	大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(おつゆ麸・キャベツ)											
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	189kcal 10.3g 9.7g 13.8g 576mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	449kcal 15.7g 10.7g 68.8g 803mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	429kcal 14.2g 7.7g 73.3g 889mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	179kcal 12.0g 9.9g 17.6g 810mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	438kcal 15.8g 10.7g 69.5g 975mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	446kcal 12.4g 4.5g 73.8g 842mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	123kcal 6.8g 3.6g 17.7g 645mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	387kcal 12.4g 4.5g 73.8g 872mg 2.2g		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	248kcal 14.7g 13.0g 17.3g 770mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	516kcal 20.6g 14.6g 72.6g 997mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	202kcal 18.8g 6.4g 17.4g 639mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	466kcal 24.5g 7.3g 73.5g 866mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	254kcal 15.5g 14.4g 18.8g 665mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	509kcal 10.5g 15.2g 73.4g 893mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	502kcal 23.1g 12.9g 69.0g 979mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	254kcal 16.0g 13.9g 14.3g 715mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	509kcal 21.0g 14.7g 69.0g 941mg 2.4g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	208kcal 15.3g 9.9g 17.3g 732mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 20.6g 10.7g 72.2g 983mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	517kcal 19.0g 16.5g 70.4g 1074mg 2.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	483kcal 27.6g 9.1g 70.5g 913mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.6g 10.5g 17.5g 815mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	465kcal 16.7g 11.3g 71.9g 963mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	249kcal 16.8g 14.9g 10.8g 823mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	503kcal 21.8g 15.7g 64.8g 971mg 2.5g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	645kcal 40.3g 32.6g 48.4g 2078mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1428kcal 56.9g 36.0g 213.6g 2783mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	625kcal 41.1g 28.3g 51.4g 2228mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1412kcal 57.7g 31.5g 217.2g 2829mg 7.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	649kcal 39.0g 31.0g 51.0g 2161mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1430kcal 55.1g 34.2g 215.9g 2781mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	629kcal 38.8g 31.6g 45.2g 2181mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1413kcal 55.6g 34.9g 210.4g 2784mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	626kcal 39.6g 31.6g 42.8g 2183mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1399kcal 55.2g 34.9g 207.6g 2784mg 7.1g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	842kcal 48.0g 39.6g 76.2g 2154mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1625kcal 64.6g 43.0g 241.4g 2859mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	832kcal 47.2g 35.4g 83.3g 2302mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1619kcal 63.8g 38.6g 249.1g 2903mg 7.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	848kcal 46.9g 38.0g 79.2g 2237mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1629kcal 63.0g 41.2g 244.1g 2857mg 7.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	826kcal 46.5g 38.6g 45.2g 2257mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1610kcal 63.3g 41.9g 210.4g 2860mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	825kcal 47.5g 39.4g 42.8g 2259mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1598kcal 63.1g 41.9g 207.6g 2860mg 7.3g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	842kcal 48.0g 39.6g 76.2g 2154mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1625kcal 64.6g 43.0g 241.4g 2859mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	832kcal 47.2g 35.4g 83.3g 2302mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1619kcal 63.8g 38.6g 249.1g 2903mg 7.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	848kcal 46.9g 38.0g 79.2g 2237mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1629kcal 63.0g 41.2g 244.1g 2857mg 7.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	826kcal 46.5g 38.6g 45.2g 2257mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1610kcal 63.3g 41.9g 210.4g 2860mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	825kcal 47.5g 39.4g 42.8g 2259mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1598kcal 63.1g 41.9g 207.6g 2860mg 7.3g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	842kcal 48.0g 39.6g 76.2g 2154mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1625kcal 64.6g 43.0g 241.4g 2859mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	832kcal 47.2g 35.4g 83.3g 2302mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1619kcal 63.8g 38.6g 249.1g 2903mg 7.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	848kcal 46.9g 38.0g 79.2g 2237mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1629kcal 63.0g 41.2g 244.1g 2857mg 7.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	826kcal 46.5g 38.6g 45.2g 2257mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1610kcal 63.3g 41.9g 210.4g 2860mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	825kcal 47.5g 39.4g 42.8g 2259mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1598kcal 63.1g 41.9g 207.6g 2860mg 7.3g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	842kcal 48.0g 39.6g 76.2g 2154mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1625kcal 64.6g 43.0g 241.4g 2859mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	832kcal 47.2g 35.4g 83.3g 2302mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1619kcal 63.8g 38.6g 249.1g 2903mg 7.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	848kcal 46.9g 38.0g 79.2g 2237mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1629kcal 63.0g 41.2g 244.1g 2857mg 7.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	826kcal 46.5g 38.6g 45.2g 2257mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1610kcal 63.3g 41.9g 210.4g 2860mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	825kcal 47.5g 39.4g 42.8g 2259mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1598kcal 63.1g 41.9g 207.6g 2860mg 7.3g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	842kcal 48.0g 39.6g 76.2g 2154mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1625kcal 64.6g 43.0g 241.4g 2859mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	832kcal 47.2g 35.4g 83.3g 2302mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1619kcal 63.8g 38.6g 249.1g 2903mg 7.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	848kcal 46.9g 38.0g 79.2g 2237mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1629kcal 63.0g 41.2g 244.1g 2857mg 7.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	826kcal 46.5g 38.6g 45.2g 2257mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1610kcal 63.3g 41.9g 210.4g 2860mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	825kcal 47.5g 39.4g 42.8g 2259mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1598kcal 63.1g 41.9g 207.6g 2860mg 7.3g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	842kcal 48.0g 39.6g 76.2g 2154mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1625kcal 64.6g 43.0g 241.4g 2859mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	832kcal 47.2g 35.4g 83.3g 2302mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1619kcal 63.8g 38.6g 249.1g 2903mg 7.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	848kcal 46.9g 38.0g 79.2g 2237mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1629kcal 63.0g 41.2g 244.1g 2857mg 7.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	826kcal 46.5g 38.6g 45.2g 2257mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1610kcal 63.3g 41.9g 210.4g 2860mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	825kcal 47.5g 39.4g 42.8g 2259mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1598kcal 63.1g 41.9g 207.6g 2860mg 7.3g
合計 (間食込)	エネルギー たんぱ																			

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 鶏の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳 素 乳 素 卵 乳 素	★ごはん150g 三井寺煮 小車鶏煮 コンニャクのあおさ炒め 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	素 素 素 素 素	★ごはん150g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	素 素 乳 素 素	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵 卵 卵 卵	
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 436kcal 15.3g 10.4g 13.1g 630mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 426kcal 15.6g 10.4g 13.2g 881mg 2.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 444kcal 14.0g 9.7g 68.0g 938mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 438kcal 17.2g 10.1g 71.8g 907mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 454kcal 15.9g 10.4g 71.8g 843mg 2.1g	
	★ごはん150g こんがりハンバーグ ホワイトソース オクラのペペロンチーノ プロッコリーの煮物 白菜のスープ煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳 素 乳 素 乳 素 素 乳 素 乳 素 卵 乳 素	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(しめじ・切干)	素 素 素 素 素 素	★ごはん150g 鶏肉のこま焼き ヒーマンソテー 大根の柚子煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ葱・キャベツ)	素 卵 乳 素 素 素 素	★ごはん150g 鰯の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め 菜の花のソナ炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)	素 素 乳 素 卵 乳 麦 素	★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 白菜の煮ひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	素 素 素 素	
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 498kcal 18.6g 14.8g 70.0g 941mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 506kcal 19.1g 13.7g 71.7g 521mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 505kcal 24.2g 13.7g 71.7g 747mg 2.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 537kcal 21.2g 13.7g 69.9g 913mg 2.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 485kcal 23.6g 18.2g 68.1g 889mg 2.4g	
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 人参クラッセ 鶏じやか煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)	素 乳 素 素 乳 素 乳 素	★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	素 素 素 素 素	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜)	素 乳 素 素 素 素	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー プロッコリーの玉子とじ カリフラワーのピクルス ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵 乳 素 乳 素 卵 乳 素 卵 乳 素 素	★ごはん150g 白身魚の丼田揚 卵白あんかけ ミックスソテー 不キ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)	素 卵 乳 素 乳 素 素 素	
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 478kcal 25.1g 7.6g 73.1g 944mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 482kcal 13.0g 11.0g 73.4g 925mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 452kcal 18.0g 11.8g 73.4g 1073mg 2.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 452kcal 21.7g 10.3g 64.6g 548mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 446kcal 11.4g 10.3g 64.6g 800mg 2.0g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 15.8g 11.0g 15.9g 708mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 20.9g 11.9g 71.6g 934mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 14.4g 11.9g 15.9g 708mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 15.8g 11.0g 15.9g 708mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 20.9g 11.9g 71.6g 934mg 2.4g	
	合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1412kcal 59.3g 32.8g 211.1g 2157mg 7.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1414kcal 40.3g 32.0g 213.3g 2157mg 5.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1401kcal 56.2g 35.2g 206.3g 2758mg 7.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1421kcal 57.4g 34.1g 215.4g 2620mg 6.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1418kcal 56.9g 34.5g 215.9g 2765mg 7.0g
	合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	840kcal 50.7g 36.9g 76.2g 2197mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	839kcal 66.2g 39.8g 240.0g 2840mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1615kcal 63.6g 42.2g 242.2g 2835mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1598kcal 48.7g 38.4g 67.8g 1987mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1620kcal 65.1g 41.1g 234.1g 2696mg 6.8g
		※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

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。