

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月12日(月)				1月13日(火)				1月14日(水)				1月15日(木)				1月16日(金)				
朝食	★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこそ若芽のサッと煮 ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)				
	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		212kcal		471kcal		187kcal		453kcal		165kcal		420kcal		169kcal		428kcal		152kcal		
	たんぱく質		12.7g		18.0g		13.6g		19.5g		9.6g		14.5g		12.7g		17.8g		6.7g		
	脂質		12.3g		13.6g		8.6g		10.2g		8.4g		9.2g		5.4g		6.7g		6.2g		
	炭水化物		12.2g		66.7g		15.9g		70.9g		13.7g		67.9g		17.8g		71.8g		17.4g		
	ナトリウム		605mg		795mg		649mg		900mg		769mg		995mg		773mg		938mg		488mg		
	食塩相当量		1.5g		2.0g		1.7g		2.3g		2.0g		2.5g		2.0g		2.4g		1.2g		
	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ハシルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g さわら味噌粕焼 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ホイコーロー ブロックリーの煮物 大根とウインナーの洋風煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)				
	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		201kcal		463kcal		243kcal		497kcal		252kcal		506kcal		200kcal		456kcal		236kcal			
たんぱく質		10.7g		16.3g		15.5g		20.5g		16.2g		21.4g		11.5g		16.6g		15.4g			
脂質		9.5g		10.5g		11.7g		12.5g		14.0g		21.8g		9.6g		10.4g		12.1g			
炭水化物		17.8g		73.0g		16.4g		70.4g		13.4g		67.9g		18.0g		72.9g		16.4g			
ナトリウム		661mg		891mg		681mg		829mg		762mg		935mg		780mg		1008mg		848mg			
食塩相当量		1.7g		2.3g		1.7g		2.1g		1.9g		2.4g		2.0g		2.6g		2.2g			
間食	◎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 ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				
	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とし キャベツと大根のねぎま和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロックリーのペロシチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)				
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		198kcal		464kcal		211kcal		473kcal		203kcal		471kcal		263kcal		530kcal		268kcal		
	たんぱく質		18.3g		24.2g		11.1g		16.8g		13.8g		19.8g		18.2g		24.0g		18.5g		
	脂質		7.9g		9.5g		12.4g		13.3g		10.2g		11.8g		14.2g		15.8g		14.2g		
	炭水化物		13.7g		68.6g		15.3g		71.0g		13.9g		69.0g		16.7g		71.7g		14.1g		
	ナトリウム		815mg		1041mg		782mg		1008mg		673mg		902mg		596mg		823mg		631mg		
	食塩相当量		2.1g		2.6g		2.0g		2.6g		1.7g		2.3g		1.5g		2.1g		1.6g		
	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とし キャベツと大根のねぎま和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロックリーのペロシチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・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		611kcal		1398kcal		641kcal		1423kcal		620kcal		1397kcal		632kcal		1414kcal		656kcal		
たんぱく質		41.7g		58.5g		40.2g		56.8g		39.6g		55.7g		42.4g		58.4g		40.6g			
脂質		29.7g		33.6g		32.7g		36.0g		32.6g		35.8g		29.2g		32.9g		32.5g			
炭水化物		43.7g		208.3g		47.6g		212.3g		41.0g		204.8g		52.5g		216.4g		47.9g			
ナトリウム		2081mg		2727mg		2112mg		2737mg		2204mg		2832mg		2149mg		2769mg		1967mg			
食塩相当量		5.3g		6.9g		5.4g		7.0g		5.6g		7.2g		5.5g		7.1g		5.0g			
合計	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とし キャベツと大根のねぎま和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロックリーのペロシチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・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		818kcal		1605kcal		838kcal		1620kcal		821kcal		1598kcal		839kcal		1621kcal		853kcal			
たんぱく質		47.8g		64.6g		47.9g		64.5g		47.0g		63.1g		48.5g		64.5g		48.3g			
脂質		36.8g		40.7g		39.7g		43.0g		39.6g		42.8g		36.3g		40.0g		39.5g			
炭水化物		75.6g		240.2g		75.4g		240.1g		69.9g		233.7g		84.4g		248.3g		75.7g			
ナトリウム		2155mg		2801mg		2188mg		2813mg		2281mg		2909mg		2223mg		2843mg		2043mg			
食塩相当量		5.5g		7.1g		5.6g		7.2g		5.8g		7.4g		5.7g		7.3g		5.2g			
合計(間食込)		エネルギー		818kcal		1605kcal		838kcal		1620kcal		821kcal		1598kcal		839kcal		1621kcal		853kcal	
		たんぱく質		47.8g		64.6g		47.9g		64.5g		47.0g		63.1g		48.5g		64.5g		48.3g	
		脂質		36.8g		40.7g		39.7g		43.0g		39.6g		42.8g		36.3g		40.0g		39.5g	
		炭水化物		75.6g		240.2g		75.4g		240.1g		69.9g		233.7g		84.4g		248.3g		75.7g	
		ナトリウム		2155mg		2801mg		2188mg		2813mg		2281mg		2909mg		2223mg		2843mg		2043mg	
		食塩相当量		5.5g		7.1g		5.6g		7.2g		5.8g		7.4g		5.7g		7.3g		5.2g	

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

1月19日(月)				1月20日(火)				1月21日(水)				1月22日(木)				1月23日(金)														
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生煮炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★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 カリフラワーの甘酢漬け ★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 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)				★ごはん150g 豚肉としめじの生煮バター風味 和風ポトフ 一口ナスのオランダ煮 ★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															
	エネルギー		174kcal		430kcal		エネルギー		140kcal		399kcal		エネルギー		167kcal		421kcal		エネルギー		148kcal		415kcal		エネルギー		200kcal		473kcal	
	たんぱく質		10.3g		15.5g		たんぱく質		8.2g		13.3g		たんぱく質		8.1g		13.1g		たんぱく質		9.2g		15.1g		たんぱく質		5.7g		12.0g	
	脂質		8.6g		9.4g		脂質		4.7g		6.0g		脂質		8.3g		9.1g		脂質		6.0g		7.1g		脂質		13.0g		14.7g	
	炭水化物		14.0g		69.0g		炭水化物		17.8g		71.8g		炭水化物		15.1g		69.1g		炭水化物		15.8g		71.7g		炭水化物		15.7g		71.5g	
	ナトリウム		621mg		873mg		ナトリウム		616mg		781mg		ナトリウム		755mg		903mg		ナトリウム		640mg		867mg		ナトリウム		582mg		808mg	
	食塩相当量		1.6g		2.2g		食塩相当量		1.6g		2.0g		食塩相当量		1.9g		2.3g		食塩相当量		1.6g		2.2g		食塩相当量		1.5g		2.1g	
	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麴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 赤魚の生煮煮 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 大豆とごぼうの味噌炒め もすくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)													
	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		215kcal		469kcal		エネルギー		232kcal		489kcal		エネルギー		206kcal		473kcal		エネルギー		200kcal		456kcal		エネルギー		216kcal		475kcal		
たんぱく質		13.5g		18.6g		たんぱく質		13.6g		18.6g		たんぱく質		13.3g		19.1g		たんぱく質		12.7g		17.8g		たんぱく質		22.4g		27.6g		
脂質		9.7g		10.5g		脂質		11.2g		12.0g		脂質		10.1g		11.7g		脂質		8.8g		9.5g		脂質		8.6g		9.9g		
炭水化物		18.0g		72.4g		炭水化物		18.6g		73.6g		炭水化物		15.9g		70.9g		炭水化物		17.8g		72.5g		炭水化物		10.9g		65.3g		
ナトリウム		906mg		1054mg		ナトリウム		612mg		840mg		ナトリウム		635mg		862mg		ナトリウム		675mg		822mg		ナトリウム		760mg		925mg		
食塩相当量		2.3g		2.7g		食塩相当量		1.6g		2.1g		食塩相当量		1.6g		2.2g		食塩相当量		1.7g		2.1g		食塩相当量		1.9g		2.4g		
◎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														
昼食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★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 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)				★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★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		241kcal		507kcal		エネルギー		271kcal		526kcal		エネルギー		271kcal		528kcal		エネルギー		267kcal		533kcal		エネルギー		199kcal		455kcal	
	たんぱく質		17.0g		22.9g		たんぱく質		18.5g		23.5g		たんぱく質		17.6g		22.9g		たんぱく質		18.1g		24.0g		たんぱく質		11.2g		16.3g	
	脂質		11.9g		13.5g		脂質		15.2g		16.0g		脂質		14.1g		14.9g		脂質		13.1g		14.7g		脂質		9.2g		10.0g	
	炭水化物		18.2g		73.1g		炭水化物		15.8g		70.5g		炭水化物		16.4g		71.7g		炭水化物		17.6g		72.6g		炭水化物		16.0g		70.9g	
	ナトリウム		662mg		888mg		ナトリウム		802mg		1028mg		ナトリウム		744mg		996mg		ナトリウム		757mg		1008mg		ナトリウム		769mg		997mg	
	食塩相当量		1.7g		2.3g		食塩相当量		2.0g		2.6g		食塩相当量		1.9g		2.5g		食塩相当量		1.9g		2.6g		食塩相当量		2.0g		2.5g	
	合計				合計				合計				合計				合計													
	エネルギー		630kcal		1406kcal		エネルギー		643kcal		1414kcal		エネルギー		644kcal		1422kcal		エネルギー		615kcal		1404kcal		エネルギー		615kcal		1403kcal	
たんぱく質		40.8g		57.0g		たんぱく質		40.3g		55.4g		たんぱく質		39.0g		55.1g		たんぱく質		40.0g		56.9g		たんぱく質		39.3g		55.9g		
脂質		30.2g		33.4g		脂質		31.1g		34.0g		脂質		32.5g		35.7g		脂質		27.9g		31.3g		脂質		30.8g		34.6g		
炭水化物		50.2g		214.5g		炭水化物		52.2g		215.9g		炭水化物		47.4g		211.7g		炭水化物		51.2g		216.8g		炭水化物		42.6g		207.7g		
ナトリウム		2189mg		2815mg		ナトリウム		2030mg		2649mg		ナトリウム		2134mg		2761mg		ナトリウム		2072mg		2697mg		ナトリウム		2111mg		2730mg		
食塩相当量		5.6g		7.2g		食塩相当量		5.2g		6.7g		食塩相当量		5.4g		7.0g		食塩相当量		5.2g		6.9g		食塩相当量		5.4g		7.0g		
合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)														
エネルギー		837kcal		1613kcal		エネルギー		840kcal		1611kcal		エネルギー		843kcal		1621kcal		エネルギー		822kcal		1611kcal		エネルギー		816kcal		1604kcal		
たんぱく質		46.9g		63.1g		たんぱく質		48.0g		63.1g		たんぱく質		46.9g		63.0g		たんぱく質		46.1g		63.0g		たんぱく質		46.7g		63.3g		
脂質		37.3g		40.5g		脂質		38.1g		41.0g		脂質		39.5g		42.7g		脂質		35.0g		38.4g		脂質		37.8g		41.6g		
炭水化物		82.1g		246.4g		炭水化物		80.0g		243.7g		炭水化物		75.6g		239.9g		炭水化物		83.1g		248.7g		炭水化物		71.5g		236.6g		
ナトリウム		2263mg		2889mg		ナトリウム		2106mg		2725mg		ナトリウム		2210mg		2837mg		ナトリウム		2146mg		2771mg		ナトリウム		2188mg		2807mg		
食塩相当量		5.8g		7.4g		食塩相当量		5.4g		6.9g		食塩相当量		5.6g		7.2g		食塩相当量		5.4g		7.1g		食塩相当量		5.6g		7.2g		

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30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 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 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 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め ギャロットラベ ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・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	181kcal	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	170kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g
	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.6g	72.7g
	ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	544mg	771mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふぎと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g サワらのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)		
	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	200kcal	468kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.9g	14.7g
	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	715mg	941mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		
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	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	18.1g	23.1g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	12.5g	66.5g
	ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	977mg	ナトリウム	845mg	993mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g
合計	エネルギー	622kcal	1405kcal	エネルギー	631kcal	1418kcal	エネルギー	624kcal	1405kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.9g	55.7g	たんぱく質	40.4g	56.0g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.3g	34.8g
	炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	52.0g	217.8g	炭水化物	52.2g	217.1g	炭水化物	47.4g	212.6g	炭水化物	43.4g	208.2g
	ナトリウム	2094mg	2799mg	ナトリウム	2185mg	2786mg	ナトリウム	2171mg	2791mg	ナトリウム	2178mg	2781mg	ナトリウム	2104mg	2705mg
	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g
	合計(間食込)	エネルギー	819kcal	エネルギー	838kcal	エネルギー	823kcal	エネルギー	823kcal	エネルギー	823kcal	エネルギー	830kcal	エネルギー	830kcal
合計(間食込)	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.6g	63.4g	たんぱく質	48.3g	63.9g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.3g	41.8g
	炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.9g	249.7g	炭水化物	80.4g	245.3g	炭水化物	75.2g	240.4g	炭水化物	71.6g	236.4g
	ナトリウム	2170mg	2875mg	ナトリウム	2259mg	2860mg	ナトリウム	2247mg	2867mg	ナトリウム	2254mg	2857mg	ナトリウム	2180mg	2781mg
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g

※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。

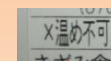
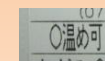
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。