

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	9月7日(月)				9月8日(火)				9月9日(水)				9月10日(木)				9月11日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麴・揚げ)				★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のレモンベッター炒め 油揚げと菜の花の煮物 炒り豆腐 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け ★味噌汁(小松菜・切干)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干の梅しそ和え ★味噌汁(豆腐・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	165kcal	438kcal	438kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	452kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	451kcal	エネルギー	146kcal	406kcal	406kcal
	たんぱく質	9.8g	16.1g	16.1g	たんぱく質	11.6g	16.6g	16.6g	たんぱく質	13.7g	18.8g	18.8g	たんぱく質	13.8g	18.9g	18.9g	たんぱく質	7.6g	13.0g	13.0g
	脂質	7.2g	8.9g	8.9g	脂質	5.5g	6.3g	6.3g	脂質	8.7g	9.5g	9.5g	脂質	8.2g	9.0g	9.0g	脂質	5.7g	6.7g	6.7g
昼食	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 かぼちゃとハムのサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g メンチカツ 人参のきんぴら 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g フリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と挽肉のオイスター炒め ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこと若芽のサッと煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			
	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	234kcal	490kcal	490kcal	エネルギー	258kcal	522kcal	522kcal	エネルギー	235kcal	501kcal	501kcal	エネルギー	259kcal	518kcal	518kcal	エネルギー	243kcal	499kcal	499kcal
	たんぱく質	21.2g	26.3g	26.3g	たんぱく質	14.5g	20.1g	20.1g	たんぱく質	8.8g	14.6g	14.6g	たんぱく質	15.4g	20.5g	20.5g	たんぱく質	16.4g	21.7g	21.7g
	脂質	10.5g	11.3g	11.3g	脂質	15.3g	16.2g	16.2g	脂質	13.1g	14.7g	14.7g	脂質	14.2g	15.5g	15.5g	脂質	12.5g	13.2g	13.2g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)				◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 鶏肉と野菜の塩麴炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁(豆腐・白菜)				◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)				◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麴・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	214kcal	468kcal	468kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	467kcal	エネルギー	192kcal	453kcal	453kcal	エネルギー	200kcal	462kcal	462kcal	エネルギー	247kcal	511kcal	511kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	19.9g	たんぱく質	18.0g	23.4g	23.4g	たんぱく質	12.6g	18.3g	18.3g	たんぱく質	16.7g	22.4g	22.4g
	脂質	11.7g	12.5g	12.5g	脂質	10.0g	10.8g	10.8g	脂質	6.8g	7.8g	7.8g	脂質	10.9g	11.8g	11.8g	脂質	12.6g	13.5g	13.5g
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 鶏肉と野菜の塩麴炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麴・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	214kcal	468kcal	468kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	467kcal	エネルギー	192kcal	453kcal	453kcal	エネルギー	200kcal	462kcal	462kcal	エネルギー	247kcal	511kcal	511kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	19.9g	たんぱく質	18.0g	23.4g	23.4g	たんぱく質	12.6g	18.3g	18.3g	たんぱく質	16.7g	22.4g	22.4g
	脂質	11.7g	12.5g	12.5g	脂質	10.0g	10.8g	10.8g	脂質	6.8g	7.8g	7.8g	脂質	10.9g	11.8g	11.8g	脂質	12.6g	13.5g	13.5g
合計	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 鶏肉と野菜の塩麴炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麴・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	613kcal	1396kcal	1396kcal	エネルギー	625kcal	1398kcal	1398kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal	1406kcal	エネルギー	654kcal	1431kcal	1431kcal	エネルギー	636kcal	1416kcal	1416kcal
	たんぱく質	45.6g	62.1g	62.1g	たんぱく質	40.9g	56.6g	56.6g	たんぱく質	40.5g	56.8g	56.8g	たんぱく質	41.8g	57.7g	57.7g	たんぱく質	40.7g	57.1g	57.1g
	脂質	29.4g	32.7g	32.7g	脂質	30.8g	33.3g	33.3g	脂質	28.7g	32.0g	32.0g	脂質	33.3g	36.3g	36.3g	脂質	30.8g	33.4g	33.4g
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 鶏肉と野菜の塩麴炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麴・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	820kcal	1603kcal	1603kcal	エネルギー	822kcal	1595kcal	1595kcal	エネルギー	822kcal	1605kcal	1605kcal	エネルギー	852kcal	1629kcal	1629kcal	エネルギー	843kcal	1623kcal	1623kcal
	たんぱく質	51.7g	68.2g	68.2g	たんぱく質	48.6g	64.3g	64.3g	たんぱく質	48.4g	64.7g	64.7g	たんぱく質	48.7g	64.6g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.2g	63.2g
	脂質	36.5g	39.8g	39.8g	脂質	37.8g	40.3g	40.3g	脂質	35.7g	39.0g	39.0g	脂質	40.3g	43.3g	43.3g	脂質	37.9g	40.5g	40.5g

※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

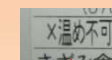


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。