（カロリー1600調整食）週間献立表

	11月30日（月）			12月1日（火）			12月2日（水）			12月3日（木）			12月4日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		鶏肉のレモンペッパー炒め			豚肉とごぼうの煮物	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	
	大根とごぼうの甘辛煮	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ツナと大豆の炒め煮	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
	カリフラワーの甘酢漬け			ピーマンと人参のツナ和え	麦		若芽としらすのおひたし	麦		キャベツのあっさり昆布和え			カリフラワーの柚子味噌和え		
	★味噌汁（巻麩・揚げ）	麦		★すまし汁（豆腐・えのき）	麦		★味噌汁（豆腐・白菜）			★味噌汁（小松菜・切干）			★味噌汁（巻麩・キャベツ）	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	118kcal	391kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	エネルギー	154kcal	415kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	6.2g	12.5g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	10.4g	15.8g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	8.5g	14.2g
	脂質	4.7g	6.4g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	5.8g	6.7g
	炭水化物	14.0g	69.8g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	14.2g	69.3g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	14.7g	70.8g
	ナトリウム	605mg	831mg	ナトリウム	691mg	839mg	ナトリウム	717mg	945mg	ナトリウム	583mg	811mg	ナトリウム	656mg	883mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラの味噌煮			大根と鶏肉の煮物	麦		メンチカツ	乳麦		メヌケのバジルオリーブ焼			鶏のいそべ焼	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え		人参のきんぴら	麦		人参グラッセ	乳麦		ミックスソテー	乳麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦		カボチャとハムのサラダ	卵乳麦		キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		野菜のチリソース煮	麦	
	キャロットラペ	麦		★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）	麦		切干大根の柚子胡椒ナムル	麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		キャベツと人参の浅漬け	麦	
	★味噌汁（白菜・なめこ）						★味噌汁（揚げ・なめこ）			★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦		★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	248kcal	504kcal	エネルギー	259kcal	523kcal	エネルギー	216kcal	482kcal	エネルギー	214kcal	473kcal	エネルギー	243kcal	503kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	7.6g	13.4g	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	16.0g	21.4g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	12.5g	14.1g	脂質	11.8g	13.1g	脂質	12.5g	13.5g
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	16.4g	72.5g	炭水化物	17.5g	72.4g	炭水化物	9.5g	63.5g	炭水化物	15.7g	70.7g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	729mg	956mg	ナトリウム	641mg	867mg	ナトリウム	741mg	906mg	ナトリウム	758mg	985mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g
間食	◎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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼			長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳		ホッケの酒粕焼	麦		鶏肉マスタード	麦		白身魚の和風きのこあん	麦	
	塩ゆでアスパラ			竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦		法蓮草の煮びたし	麦		うま塩キャベツ	麦か		ひとくちがんも煮	麦	
	竹輪のごま炒め	麦		枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳		インゲンと鶏の生姜炒め	麦		大根とひじきのうま煮	麦		マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	
	法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁（しめじ・切干）			カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		三色野菜ナムル	麦		★すまし汁（若芽・おつゆ麩）	麦	
	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦					★すまし汁（錦糸玉子・若芽）	卵麦		★味噌汁（巻麩・しめじ）	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	247kcal	501kcal	エネルギー	214kcal	469kcal	エネルギー	266kcal	525kcal	エネルギー	219kcal	481kcal	エネルギー	247kcal	503kcal
	たんぱく質	19.7g	24.8g	たんぱく質	14.0g	19.1g	たんぱく質	20.9g	26.2g	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	16.7g	22.0g
	脂質	13.8g	14.6g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	9.4g	63.8g	炭水化物	17.7g	72.3g	炭水化物	18.0g	72.5g	炭水化物	12.2g	67.9g	炭水化物	15.4g	70.6g
	ナトリウム	879mg	1027mg	ナトリウム	733mg	959mg	ナトリウム	763mg	953mg	ナトリウム	766mg	992mg	ナトリウム	595mg	767mg
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	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	1.5g	2.0g
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	613kcal	1396kcal	エネルギー	628kcal	1401kcal	エネルギー	636kcal	1422kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	636kcal	1416kcal
	たんぱく質	42.3g	58.8g	たんぱく質	40.1g	55.8g	たんぱく質	38.9g	55.4g	たんぱく質	45.1g	61.0g	たんぱく質	41.2g	57.6g
	脂質	29.5g	32.8g	脂質	30.7g	33.2g	脂質	30.6g	34.5g	脂質	32.6g	35.6g	脂質	30.9g	33.5g
	炭水化物	42.1g	207.2g	炭水化物	49.2g	213.9g	炭水化物	49.7g	214.2g	炭水化物	38.2g	202.6g	炭水化物	45.8g	212.1g
	ナトリウム	2217mg	2818mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	2121mg	2765mg	ナトリウム	2090mg	2709mg	ナトリウム	2009mg	2635mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.7g
合計（間食込）	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	825kcal	1598kcal	エネルギー	835kcal	1621kcal	エネルギー	824kcal	1601kcal	エネルギー	843kcal	1623kcal
	たんぱく質	48.4g	64.9g	たんぱく質	47.8g	63.5g	たんぱく質	46.8g	63.3g	たんぱく質	52.0g	67.9g	たんぱく質	47.3g	63.7g
	脂質	36.6g	39.9g	脂質	37.7g	40.2g	脂質	37.6g	41.5g	脂質	39.6g	42.6g	脂質	38.0g	40.6g
	炭水化物	74.0g	239.1g	炭水化物	77.0g	241.7g	炭水化物	77.9g	242.4g	炭水化物	67.1g	231.5g	炭水化物	77.7g	244.0g
	ナトリウム	2291mg	2892mg	ナトリウム	2229mg	2830mg	ナトリウム	2197mg	2841mg	ナトリウム	2164mg	2783mg	ナトリウム	2083mg	2709mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g

※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

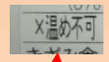


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。