（カロリー1600調整食）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		フリの照焼	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		ピーマンソテー	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

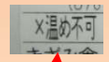


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。