

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：1/27 (火)

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)												
★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のこま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦 麦 麦	★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 人参とコンのソナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと葉の花の煮物 カリフラワーのビーナップ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★すまし汁(小松菜・切干)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦 卵麦 卵 麦											
朝食	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 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 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 427kcal 15.5g 8.1g 72.1g 993mg 2.5g	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 177kcal 10.9g 8.0g 16.0g 660mg 1.7g	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 431kcal 15.9g 8.8g 70.0g 808mg 2.1g	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 185kcal 11.3g 8.6g 17.1g 657mg 1.7g	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 444kcal 16.6g 9.9g 71.6g 847mg 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 193kcal 13.8g 8.2g 16.5g 583mg 1.5g	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 449kcal 18.9g 9.0g 71.2g 811mg 2.1g	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 185kcal 8.8g 10.1g 15.2g 743mg 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 449kcal 14.5g 11.0g 71.3g 970mg 2.5g
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とビーマンのソテー [△] 鶏と蓮根のピリ辛煮 キヤロツトラベ ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キヤベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(おつゆ麺・キヤベツ)	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさつと煮 キヤベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 うま塩キャベツ マカラニコト法蓮草のソテー [△] 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮	麦 麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー [△] マカラニコト法蓮草のソテー [△] 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮	麦 麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g	麦 麦 麦 麦 麦 麦								
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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g											
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)	卵乳麦 卵麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のさんひら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉マスター 人参クラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g	麦 麦 麦 麦 麦 麦								
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 210kcal 16.1g 11.0g 18.7g 733mg 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 464kcal 21.2g 12.3g 64.0g 884mg 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 221kcal 15.0g 10.2g 17.1g 708mg 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 476kcal 20.1g 11.0g 71.7g 934mg 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 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 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 484kcal 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg 2.6g	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 222kcal 19.4g 13.4g 68.9g 764mg 2.5g	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 484kcal 13.7g 12.5g 13.2g 764mg 2.5g	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 222kcal 16.0g 12.4g 8.7g 990mg 1.5g	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 446kcal 21.4g 13.1g 63.7g 595mg 2.1g
合計(間食込)	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 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g	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 1395kcal 58.2g 32.2g 209.7g 2837mg 7.1g	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 638kcal 39.7g 31.3g 50.2g 2153mg 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 1411kcal 55.4g 33.8g 214.9g 2754mg 7.1g	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 639kcal 39.2g 30.2g 51.5g 2039mg 5.2g	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 1425kcal 55.7g 34.1g 216.0g 2683mg 6.9g	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 667kcal 42.8g 41.1g 213.1g 2754mg 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 1444kcal 58.7g 43.1g 213.1g 2828mg 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 609kcal 40.7g 36.1g 242.0g 2209mg 5.4g	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 1389kcal 56.9g 35.0g 203.9g 2661mg 6.8g
合計(間食込)	※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。	830kcal 48.4g 36.8g 76.5g 2285mg 5.9g	1602kcal 64.3g 39.3g 241.6g 2911mg 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	835kcal 47.4g 38.3g 78.0g 2229mg 7.3g	1608kcal 63.1g 40.8g 242.7g 2830mg 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	840kcal 46.6g 37.2g 80.4g 2116mg 5.4g	1626kcal 63.1g 41.1g 244.9g 2760mg 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	865kcal 49.7g 40.1g 77.6g 2209mg 5.6g	1642kcal 65.6g 43.1g 242.0g 2828mg 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	816kcal 46.8g 39.5g 70.0g 2134mg 5.4g	1596kcal 63.0g 42.1g 235.8g 2735mg 7.0g					

お食事の作り方

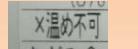


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。