

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：2/3 (火)

	2月16日(月)				2月17日(火)				2月18日(水)				2月19日(木)				2月20日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)				★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★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	165kcal	424kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	161kcal	425kcal	エネルギー	161kcal	425kcal	エネルギー	161kcal
	たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.8g	14.4g	たんぱく質	8.8g	14.4g	たんぱく質	8.8g
	脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.4g	9.3g	脂質	8.4g	9.3g	脂質	8.4g
昼食	炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.1g	69.2g	炭水化物	13.1g	69.2g	炭水化物	13.1g
	ナトリウム	641mg	831mg	ナトリウム	602mg	749mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	732mg
	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	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
	★ごはん150g サワラの蒸し煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)			
	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	
間食	エネルギー	272kcal	526kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	エネルギー	236kcal	509kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	209kcal	463kcal	エネルギー	209kcal	463kcal	エネルギー	209kcal
	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	15.7g	22.0g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	11.7g	16.9g	たんぱく質	11.7g	16.9g	たんぱく質	11.7g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	11.3g	13.0g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	11.2g
	炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	14.8g	69.8g	炭水化物	16.8g	72.6g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	15.7g	70.2g	炭水化物	15.7g	70.2g	炭水化物	15.7g
	ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	727mg	979mg	ナトリウム	440mg	666mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	668mg	841mg	ナトリウム	668mg	841mg	ナトリウム	668mg
夕食	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g
	◎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			
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★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	201kcal	467kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	238kcal	500kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	267kcal	534kcal	エネルギー	267kcal	534kcal	エネルギー	267kcal
合計	たんぱく質	14.7g	20.5g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	18.4g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.4g	14.0g	脂質	12.4g	14.0g	脂質	12.4g
	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	10.2g	66.1g	炭水化物	12.4g	67.6g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	18.8g	73.8g	炭水化物	18.8g	73.8g	炭水化物	18.8g
	ナトリウム	774mg	1000mg	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	767mg	997mg	ナトリウム	705mg	932mg	ナトリウム	797mg	1024mg	ナトリウム	797mg	1024mg	ナトリウム	797mg
	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g
合計(間食込)	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	638kcal	1417kcal	エネルギー	611kcal	1390kcal	エネルギー	614kcal	1405kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	637kcal	1422kcal	エネルギー	637kcal	1422kcal	エネルギー	637kcal
	たんぱく質	40.4g	56.5g	たんぱく質	41.9g	58.1g	たんぱく質	38.5g	55.7g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	38.9g
	脂質	32.6g	36.3g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.2g	35.6g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.0g	35.3g	脂質	32.0g	35.3g	脂質	32.0g
	炭水化物	46.6g	210.0g	炭水化物	40.0g	205.6g	炭水化物	39.9g	206.1g	炭水化物	52.4g	217.8g	炭水化物	47.6g	213.2g	炭水化物	47.6g	213.2g	炭水化物	47.6g
合計(間食込)	ナトリウム	2259mg	2823mg	ナトリウム	2152mg	2778mg	ナトリウム	1881mg	2509mg	ナトリウム	2181mg	2782mg	ナトリウム	2197mg	2824mg	ナトリウム	2197mg	2824mg	ナトリウム	2197mg
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g
	エネルギー	835kcal	1614kcal	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	811kcal	1602kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	834kcal	1619kcal	エネルギー	834kcal	1619kcal	エネルギー	834kcal
	たんぱく質	48.1g	64.2g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	46.2g	63.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	46.6g
	脂質	39.6g	43.3g	脂質	38.5g	41.1g	脂質	39.2g	42.6g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.0g	42.3g	脂質	39.0g	42.3g	脂質	39.0g
合計(間食込)	炭水化物	74.4g	237.8g	炭水化物	71.9g	237.5g	炭水化物	67.7g	233.9g	炭水化物	81.3g	246.7g	炭水化物	75.4g	241.0g	炭水化物	75.4g	241.0g	炭水化物	75.4g
	ナトリウム	2335mg	2899mg	ナトリウム	2226mg	2852mg	ナトリウム	1957mg	2585mg	ナトリウム	2258mg	2859mg	ナトリウム	2273mg	2900mg	ナトリウム	2273mg	2900mg	ナトリウム	2273mg
	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g
	※献立は予告無く変更することがあります。				※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。				※献立は予告無く変更することがあります。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※「◎」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。				※「◎」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。				※「◎」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。				※「◎」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。			

お食事の作り方

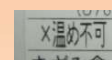


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。