

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：2/10 (火)

	2月23日(月)				2月24日(火)				2月25日(水)				2月26日(木)				2月27日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)			
	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 212kcal たんばく質 12.7g 脂質 12.3g 炭水化物 12.2g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g 2.0g				エネルギー 187kcal たんばく質 13.6g 脂質 8.6g 炭水化物 15.9g ナトリウム 649mg 食塩相当量 1.7g 2.3g				エネルギー 165kcal たんばく質 9.6g 脂質 8.4g 炭水化物 13.7g ナトリウム 769mg 食塩相当量 2.0g 2.5g				エネルギー 169kcal たんばく質 12.7g 脂質 5.4g 炭水化物 17.8g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g 2.4g				エネルギー 152kcal たんばく質 6.7g 脂質 6.2g 炭水化物 17.4g ナトリウム 488mg 食塩相当量 1.2g 1.8g			
	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ハジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
昼食	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 たんばく質 10.7g 脂質 9.5g 炭水化物 17.8g ナトリウム 661mg 食塩相当量 1.7g 2.3g				エネルギー 243kcal たんばく質 15.5g 脂質 11.7g 炭水化物 16.4g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g 2.1g				エネルギー 252kcal たんばく質 16.2g 脂質 14.0g 炭水化物 13.4g ナトリウム 762mg 食塩相当量 1.9g 2.4g				エネルギー 200kcal たんばく質 11.5g 脂質 9.6g 炭水化物 18.0g ナトリウム 780mg 食塩相当量 2.0g 2.6g				エネルギー 215kcal たんばく質 14.7g 脂質 10.1g 炭水化物 16.8g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g 2.7g			
	◎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 ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンパンジー ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			
夕食	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 192kcal たんばく質 19.1g 脂質 8.2g 炭水化物 10.7g ナトリウム 797mg 食塩相当量 2.0g 2.6g				エネルギー 211kcal たんばく質 11.1g 脂質 12.4g 炭水化物 15.3g ナトリウム 782mg 食塩相当量 2.0g 2.6g				エネルギー 203kcal たんばく質 13.8g 脂質 10.2g 炭水化物 13.9g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g 2.3g				エネルギー 260kcal たんばく質 18.9g 脂質 14.2g 炭水化物 15.3g ナトリウム 619mg 食塩相当量 1.6g 2.2g				エネルギー 268kcal たんばく質 18.5g 脂質 14.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g 2.0g			
	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 605kcal たんばく質 42.5g 脂質 30.0g 炭水化物 40.7g ナトリウム 2063mg 食塩相当量 5.2g 6.9g				エネルギー 641kcal たんばく質 40.2g 脂質 32.7g 炭水化物 47.6g ナトリウム 2112mg 食塩相当量 5.4g 7.0g				エネルギー 620kcal たんばく質 39.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.0g ナトリウム 2204mg 食塩相当量 5.6g 7.2g				エネルギー 629kcal たんばく質 43.1g 脂質 29.2g 炭水化物 51.1g ナトリウム 2172mg 食塩相当量 5.6g 7.2g				エネルギー 635kcal たんばく質 39.9g 脂質 30.5g 炭水化物 48.3g ナトリウム 1942mg 食塩相当量 4.9g 6.5g			
合計	エネルギー 812kcal たんばく質 48.6g 脂質 37.1g 炭水化物 72.6g ナトリウム 2137mg 食塩相当量 5.4g 7.1g				エネルギー 838kcal たんばく質 47.9g 脂質 39.7g 炭水化物 75.4g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.6g 7.2g				エネルギー 821kcal たんばく質 47.0g 脂質 39.6g 炭水化物 69.9g ナトリウム 2281mg 食塩相当量 5.8g 7.4g				エネルギー 836kcal たんばく質 49.2g 脂質 36.3g 炭水化物 83.0g ナトリウム 2246mg 食塩相当量 5.8g 7.4g				エネルギー 832kcal たんばく質 47.6g 脂質 37.5g 炭水化物 76.1g ナトリウム 2018mg 食塩相当量 5.1g 6.7g			
合計(間食込)	エネルギー 812kcal たんばく質 48.6g 脂質 37.1g 炭水化物 72.6g ナトリウム 2137mg 食塩相当量 5.4g 7.1g				エネルギー 838kcal たんばく質 47.9g 脂質 39.7g 炭水化物 75.4g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.6g 7.2g				エネルギー 821kcal たんばく質 47.0g 脂質 39.6g 炭水化物 69.9g ナトリウム 2281mg 食塩相当量 5.8g 7.4g				エネルギー 836kcal たんばく質 49.2g 脂質 36.3g 炭水化物 83.0g ナトリウム 2246mg 食塩相当量 5.8g 7.4g				エネルギー 832kcal たんばく質 47.6g 脂質 37.5g 炭水化物 76.1g ナトリウム 2018mg 食塩相当量 5.1g 6.7g			
	エネルギー 812kcal たんばく質 48.6g 脂質 37.1g 炭水化物 72.6g ナトリウム 2137mg 食塩相当量 5.4g 7.1g				エネルギー 838kcal たんばく質 47.9g 脂質 39.7g 炭水化物 75.4g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.6g 7.2g				エネルギー 821kcal たんばく質 47.0g 脂質 39.6g 炭水化物 69.9g ナトリウム 2281mg 食塩相当量 5.8g 7.4g				エネルギー 836kcal たんばく質 49.2g 脂質 36.3g 炭水化物 83.0g ナトリウム 2246mg 食塩相当量 5.8g 7.4g				エネルギー 832kcal たんばく質 47.6g 脂質 37.5g 炭水化物 76.1g ナトリウム 2018mg 食塩相当量 5.1g 6.7g			
	エネルギー 812kcal たんばく質 48.6g 脂質 37.1g 炭水化物 72.6g ナトリウム 2137mg 食塩相当量 5.4g 7.1g				エネルギー 838kcal たんばく質 47.9g 脂質 39.7g 炭水化物 75.4g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.6g 7.2g				エネルギー 821kcal たんばく質 47.0g 脂質 39.6g 炭水化物 69.9g ナトリウム 2281mg 食塩相当量 5.8g 7.4g				エネルギー 836kcal たんばく質 49.2g 脂質 36.3g 炭水化物 83.0g ナトリウム 2246mg 食塩相当量 5.8g 7.4g				エネルギー 832kcal たんばく質 47.6g 脂質 37.5g 炭水化物 76.1g ナトリウム 2018mg 食塩相当量 5.1g 6.7g			

※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

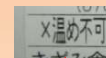


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。