

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	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120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	鶏肉と小松菜煮	★ごはん120g	高野豆腐の洋風玉子とじ	★ごはん120g	豚バラのすき焼き煮	★ごはん120g	大根と鶏肉の味噌煮			
	炒り豆腐	卵乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦	切干とインゲンの煮物	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦			
	じゃこサラダ	麦	ぜんまい煮	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	野菜サラダ	麦			
	ドレッシング(小袋)								ドレッシング(小袋)				
	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	168kcal	361kcal	エネルギー	131kcal	324kcal	エネルギー	128kcal	321kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	
	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	10.8g	14.1g	
	脂質	5.1g	5.6g	脂質	4.1g	4.6g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	6.4g	6.9g	
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	7.2g	49.1g	炭水化物	12.3g	54.2g	
	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	468mg	469mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	521mg	522mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん120g	アジの磯辺焼	★ごはん120g	牛肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	鶏肉のごま醤油焼き	★ごはん120g	ヘルシーハンバーグ	★ごはん120g	カルピ丼(具)			
	人参クラッセ	卵乳麦	レンコンとフキの煮物	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	ケチャップ(小袋)	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦			
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	ごぼう大豆	麦	きのこソテー	麦	法蓮草ソテー	麦			
	レモンかぼちゃ	卵麦				えのきのおろし和え	麦	ブロッコリーの煮物	麦				
								ピーマンの中華和え	卵麦				
	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	237kcal	430kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	
	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	16.6g	17.1g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	13.9g	14.4g	
	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	20.4g	62.3g	
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	996mg	997mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.5g	2.5g		
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g				
	★ごはん120g	豚肉とキャベツの塩おかか	★ごはん120g	天津飯(具)	★ごはん120g	カレーの甘酢野菜あんかけ	★ごはん120g	スペイン風オムレツ	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ			
夕食	インゲンとえのきの炒め物	卵乳麦	白花豆煮	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	ミックスソテー	卵乳麦	インゲンソテー	卵乳麦			
	菜の花とツナの辛子和え	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	鶏じゃが煮	麦			
							菜の花としらすのおひたし	麦	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦			
	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	223kcal	416kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	
	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.9g	20.2g	
	脂質	13.2g	13.7g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.6g	12.1g	
	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	18.4g	60.3g	
	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	981mg	982mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.5g	2.5g	
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	628kcal	1207kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	609kcal	1188kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	
	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	43.5g	53.4g	たんぱく質	39.8g	49.7g	
	脂質	28.8g	30.3g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	33.3g	34.8g	
	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	49.1g	174.8g	
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	51.6g	61.5g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	46.7g	56.6g	
	脂質	35.8g	37.3g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	40.3g	41.8g	
炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	71.9g	197.6g	炭水化物	78.0g	203.7g		
ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1951mg	1960mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2204mg	2207mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g		

お食事の作り方

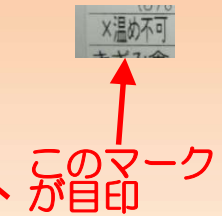


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
注) 味噌汁はつきません

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。

※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、商品は使用日に限定して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。