

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	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120g	卵乳麦	★ごはん120g	鶏肉のすぎ焼き	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	豚肉と卵白のトマト炒め	★ごはん120g	卵麦			
	しめじの中華玉子とじ	麦	★ごはん120g	マッシュポテトと挽肉の炒め物	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	蒸し鶏と春雨の炒め物	★ごはん120g	卵麦			
	大豆とごぼうの煮物	麦	★ごはん120g	春菊のなめこ和え	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	菜の花ときのこの酢味噌和え	★ごはん120g	卵麦			
	インゲンのごま和え	麦	★ごはん120g		★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g		★ごはん120g	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	193kcal	386kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	
	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	12.5g	15.8g	
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	6.5g	7.0g	
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	22.3g	64.2g	
	ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	670mg	671mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	炊き合せ	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	ブリの塩焼	★ごはん120g	麦			
	あぶらかれい生姜煮	麦	★ごはん120g	人参の炒り煮	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	鶏肉のおろしポン酢焼き	★ごはん120g	麦			
	スナッフえんどう	卵麦	★ごはん120g	カボチャとハムのサラダ	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	竹輪の五色きんぴら	★ごはん120g	卵麦			
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦	★ごはん120g		★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	白菜の辛子柚子和え	★ごはん120g	卵麦			
	大根のマヨネーズ和え	卵麦	★ごはん120g		★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g		★ごはん120g	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	222kcal	415kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	
	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.9g	17.2g	
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.5g	13.0g	
	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	15.3g	57.2g	
ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	780mg	781mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g				
	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	カジキのアラ煮	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	アジの昆布醤油焼	★ごはん120g	麦			
	ポークジンジャー	麦	★ごはん120g	大根とひじきのうま煮	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	アスパラ	★ごはん120g	麦			
	油揚げと菜の花の煮物	麦	★ごはん120g	オクラとももろのピーナツ味噌和え	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	五日豆腐煮	★ごはん120g	麦			
	カリフラワーの甘酢漬	麦	★ごはん120g		★ごはん120g	麦	★ごはん120g	南瓜とツナのサラダ	★ごはん120g	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	231kcal	424kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	15.6g	18.9g	
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	8.6g	9.1g	
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	13.8g	55.7g		
ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	746mg	747mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
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	231kcal	424kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	15.6g	18.9g	
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	8.6g	9.1g	
	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	13.8g	55.7g	
	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	746mg	747mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
	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	646kcal	1225kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal
		たんぱく質	45.7g	55.6g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.0g	51.9g
脂質		30.0g	31.5g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	27.6g	29.1g	
炭水化物		52.8g	178.5g	炭水化物	55.9g	181.6g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	51.4g	177.1g	
ナトリウム		2019mg	2022mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)		エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
		たんぱく質	51.8g	61.7g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.1g	58.0g
		脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	34.7g	36.2g
	炭水化物	84.7g	210.4g	炭水化物	84.1g	209.8g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	83.3g	209.0g	
	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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。

お食事の作り方

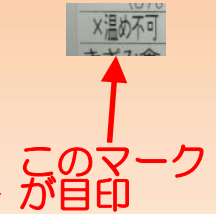


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。