

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	12月14日(月)		12月15日(火)		12月16日(水)		12月17日(木)		12月18日(金)							
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	菜の花と牛肉の煮物	豚バラのすき焼き煮	高野豆腐と法蓮草の含め煮	がんもどきの含め煮	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	高野豆腐の味噌煮	キャベツの塩昆布和え	卵麦						
	インゲンとえのきの炒め物	竹の子と人参のおかか煮	ぜんまいとミンチの煮物	大豆とごぼうの味噌炒め	高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜サラダ	鶏肉とオクラの中華風	キャベツの塩昆布和え	卵麦						
	野菜サラダ	鶏肉とオクラの中華風	白花豆煮	じゃこサラダ	キャベツの塩昆布和え	卵麦	ドレッシング(小袋)	ドレッシング(小袋)	ドレッシング(小袋)	卵麦						
	ドレッシング(小袋)	ドレッシング(小袋)	ドレッシング(小袋)	ドレッシング(小袋)	ドレッシング(小袋)	卵麦	ドレッシング(小袋)	ドレッシング(小袋)	ドレッシング(小袋)	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	218kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	12.1g	15.4g	
	脂質	14.9g	15.4g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	2.8g	3.3g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	8.9g	9.4g	
	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	22.9g	64.8g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	10.0g	51.9g	
	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	609mg	610mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	豚ヒレ肉の酢豚	鶏肉のレモン風味焼	アジのみりん焼	つくねの照り焼き	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	厚揚げとふきの煮物	白菜と麩の玉子とじ	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦						
	枝豆とかにかまの煮物	ミックスソテー	フロッコリー	スナップえんどう	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	厚揚げとふきの煮物	白菜と麩の玉子とじ	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦						
	煮し鶏とぜんまいのマリネ	大豆と人参の煮物	厚揚げとふきの煮物	白菜と麩の玉子とじ	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	煮し鶏とぜんまいのマリネ	白菜と麩の玉子とじ	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦						
	煮し鶏とぜんまいのマリネ	えのきのおろし和え	ハムの和風サラダ	かにかまと春雨の中華和え	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	煮し鶏とぜんまいのマリネ	かにかまと春雨の中華和え	鶏ミンチと小松菜の煮物	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	225kcal	418kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	
	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.2g	18.5g	
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	11.0g	11.5g	
	炭水化物	25.5g	67.4g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	26.0g	67.9g	炭水化物	16.2g	58.1g	
	ナトリウム	1033mg	1034mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	647mg	648mg	
	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g						
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	赤魚のごま焼	トマト煮込みハンバーグ	鶏のごまタレ煮	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合わせ	卵麦え	さきのごソテー	アスパラ	れんこんの五目炒め煮	麦						
	さきのごソテー	鶏じゃが煮	肉野菜煮込み	インゲンの生姜炒め	れんこんの五目炒め煮	麦	麩と豚肉のチャンプル	鶏じゃが煮	菜の花としらすのおひたし	卵麦え						
	麩と豚肉のチャンプル	大根と小松菜の煮物	きのこのおひたし	マリネサラダ	菜の花としらすのおひたし	卵麦え	ツナあつさり煮	大根と小松菜の煮物	菜の花としらすのおひたし	卵麦え						
	ツナあつさり煮	大根と小松菜の煮物	きのこのおひたし	マリネサラダ	菜の花としらすのおひたし	卵麦え	ツナあつさり煮	大根と小松菜の煮物	菜の花としらすのおひたし	卵麦え						
	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	183kcal	376kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	
	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	12.0g	12.5g	
	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	22.3g	64.2g	
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	919mg	920mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
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	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	626kcal	1205kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	43.2g	53.1g	
	脂質	29.8g	31.3g	脂質	27.1g	28.6g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	31.9g	33.4g	
	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	55.4g	181.1g	炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	55.4g	181.1g	炭水化物	48.5g	174.2g	
ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2175mg	2178mg		
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	49.3g	59.2g	
	脂質	36.9g	38.4g	脂質	34.1g	35.6g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	39.0g	40.5g	
	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	83.6g	209.3g	炭水化物	80.4g	206.1g	
	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.7g	

※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

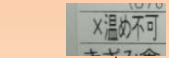


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。