

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	1月11日(月)		1月12日(火)		1月13日(水)		1月14日(木)		1月15日(金)	
朝食	★ごはん120g 肉詰いなり煮 白菜と豚肉の煮ひたし キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g 目玉焼き 豆腐のかに風あんかけ インゲンのごま和え		★ごはん120g 豚肉とぶきの炒め煮 ひじきと挽肉の炒め物 ピーマンの中華和え		★ごはん120g オムレツ ブラウンソース 切干と挽肉のオイスター炒め もずくの酢の物		★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 鶏肉と野菜の中華炒め 春菊のおひたし	
	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	167kcal 360kcal	エネルギー	183kcal 376kcal	エネルギー	156kcal 349kcal	エネルギー	147kcal 340kcal
	たんぱく質	8.4g 11.7g	たんぱく質	9.3g 12.6g	たんぱく質	11.2g 14.5g	たんぱく質	8.6g 11.9g	たんぱく質	9.1g 12.4g
昼食	★ごはん120g アジのみりん焼 人参のきんぴら 竹輪とインゲンの玉子とし ベーコンのごま酢和え		★ごはん120g ささみ大葉フライ アスパラ キャベツと豚肉の味噌炒め 法蓮草としめじのおひたし		★ごはん120g 鯖の照焼 フロッコリー 竹輪と菜の花の煮物 野菜の三杯酢		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ツナと大豆の炒め煮 春雨のピーナッツ和え		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 キヌサヤ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 和風サラダ	
	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	217kcal 410kcal	エネルギー	251kcal 444kcal	エネルギー	235kcal 428kcal	エネルギー	293kcal 486kcal	エネルギー	235kcal 428kcal
	たんぱく質	17.2g 20.5g	たんぱく質	16.7g 20.0g	たんぱく質	13.7g 17.0g	たんぱく質	18.7g 22.0g	たんぱく質	13.6g 16.9g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 フロッコリーとエビのチリソース 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 豚バラのすき焼き煮 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 人参クラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー		★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナックえんどう さつま揚げと小松菜の煮ひたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物	
	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	211kcal 404kcal	エネルギー	222kcal 415kcal	エネルギー	200kcal 393kcal	エネルギー	270kcal 463kcal
夕食	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 フロッコリーとエビのチリソース 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 豚バラのすき焼き煮 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 人参クラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー		★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナックえんどう さつま揚げと小松菜の煮ひたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物	
	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	211kcal 404kcal	エネルギー	222kcal 415kcal	エネルギー	200kcal 393kcal	エネルギー	270kcal 463kcal
	たんぱく質	15.8g 19.1g	たんぱく質	15.2g 18.5g	たんぱく質	16.7g 20.0g	たんぱく質	14.7g 18.0g	たんぱく質	17.3g 20.6g
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	622kcal 1201kcal	エネルギー	629kcal 1208kcal	エネルギー	640kcal 1219kcal	エネルギー	649kcal 1228kcal	エネルギー	652kcal 1231kcal
	たんぱく質	41.4g 51.3g	たんぱく質	41.2g 51.1g	たんぱく質	41.6g 51.5g	たんぱく質	42.0g 51.9g	たんぱく質	40.0g 49.9g
	脂質	29.4g 30.9g	脂質	30.5g 32.0g	脂質	33.3g 34.8g	脂質	30.8g 32.3g	脂質	32.9g 34.4g
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	820kcal 1399kcal	エネルギー	836kcal 1415kcal	エネルギー	841kcal 1420kcal	エネルギー	846kcal 1425kcal	エネルギー	851kcal 1430kcal
	たんぱく質	48.3g 58.2g	たんぱく質	47.3g 57.2g	たんぱく質	49.0g 58.9g	たんぱく質	49.7g 59.6g	たんぱく質	47.9g 57.8g
	脂質	36.4g 37.9g	脂質	37.6g 39.1g	脂質	40.3g 41.8g	脂質	37.8g 39.3g	脂質	39.9g 41.4g

※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

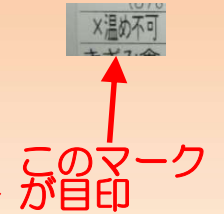


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。