

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22日(金)			
朝食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	白身魚のしんじょう	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	鶏肉のすぎ焼煮	麦	ミートインオムレット	卵麦		
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	野菜の味噌煮込み	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	カリフラワーの甘酢漬け		野菜サラダ	卵麦か		
									ドレッシング(小袋)	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	172kcal	365kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	
たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	11.2g	14.5g	
脂質	9.2g	9.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.6g	8.1g	
炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	596mg	597mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	和風唐揚げ	麦	ブリの塩焼	乳麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	サワラのごま醤油焼	麦	照焼チキン	麦		
	フロッコリー	麦	金時豆煮	麦	アスパラ	乳麦	人参クラッセ	乳麦	ビーマンのおかか和え	麦		
	ツナあっさり煮	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	若竹煮	麦		
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	白菜のごま味噌和え		野菜のピーナツ和え	麦落	菜の花のおひたし	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	242kcal	435kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	
たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	20.0g	23.3g	
脂質	10.5g	11.0g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	12.3g	12.8g	
炭水化物	25.4g	67.3g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	19.5g	61.4g	
ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	845mg	846mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	赤魚の青じそ焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ホッケの酒粕焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	鯖のおろしポン酢	麦		
	インゲンソテー	乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦	スナッフえんどう	麦	人参の炒り煮	麦	白菜の煮ひたし	麦		
	春菊と豚肉の炒め物	麦落	きのこの玉子とじ	卵乳麦	麩と豚肉のチャンプル	卵乳麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	三色煮豆	麦		
	ひじきと大豆の煮物	麦	フロッコリーのサラダ	卵麦	煮生酢	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	223kcal	416kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	
たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g	
脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	9.4g	9.9g	
炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	18.9g	60.8g	
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	725mg	726mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	637kcal	1216kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g
	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	29.3g	30.8g
	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	55.2g	180.9g
ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	79.1g	204.8g	炭水化物	83.4g	209.1g
	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2242mg	2245mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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

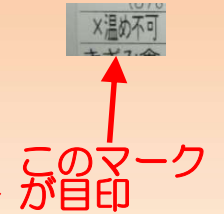


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。