

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29日(金)				
朝食	★ごはん120g	鶏肉と大豆の生姜煮	★ごはん120g	オムレツ	★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	肉詰いなり煮			
	麦	乳麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦			
	カリフラワーの塩炒め	小麦	ブラウンスソース	小麦	炒り豆腐	小麦	レンコンとフキの煮物	小麦	小麦	小麦			
	白菜の辛子柚子和え	小麦	かふのスープ煮	小麦	じゃこサラダ	小麦	麩とえのきのさっと煮	小麦	小麦	小麦			
			えんどう豆の味噌マヨ和え	小麦	ドレッシング(小袋)	小麦		小麦	小麦	小麦			
				小麦		小麦		小麦	小麦	小麦			
	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	236kcal	429kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	137kcal	330kcal	
	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	12.9g	16.2g	
	脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	4.0g	4.5g	
炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	12.6g	59.9g	炭水化物	12.6g	54.5g		
ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	445mg	446mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
昼食	★ごはん120g	ます白糍焼	★ごはん120g	ハーブチキンソテー	★ごはん120g	アンの磯辺焼	★ごはん120g	天津飯の具	★ごはん120g	カレイの甘酢野菜あんかけ			
	麦	乳麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦			
	きのこソテー	小麦	オニオンソテー	小麦	人参クラッセ	小麦	ひじきの五目煮	小麦	小麦	小麦			
	五色煮	小麦	豆腐のかに風あんかけ	小麦	竹輪の五色きんぴら	小麦	鶏肉とオクラの中華風	小麦	小麦	小麦			
	大根の酢漬け	小麦	豆腐のかに風あんかけ	小麦	竹輪の五色きんぴら	小麦	鶏肉とオクラの中華風	小麦	小麦	小麦			
			ブロッコリーのゴマ和え	小麦	レモンかぼちゃ	小麦		小麦	小麦	小麦			
				小麦		小麦		小麦	小麦	小麦			
	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	176kcal	369kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.0g	17.3g	
脂質	6.3g	6.8g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	14.4g	14.9g		
炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	18.2g	60.1g		
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	947mg	948mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.4g		
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎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			
	◎ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	◎ごはん120g	赤魚の酒粕焼	◎ごはん120g	塩タレホーク	◎ごはん120g	ほっけ塩焼	◎ごはん120g	鶏肉のごま醤油焼き			
夕食	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦			
	野菜のおろし煮	小麦	キヌサヤ	小麦	インゲンとえのきの炒め物	小麦	チンゲン菜ソテー	小麦	スナックえんどう				
	菜の花とひじきのごま和え	小麦	豚肉と野菜の生姜炒め	小麦	菜の花とツナの辛子和え	小麦	厚揚げのそぼろ煮	小麦	ツナと大豆の炒め煮				
			五目春雨の酢の物	小麦		小麦	ハムの和風サラダ	小麦	えのきのおろし和え				
				小麦		小麦		小麦					
				小麦		小麦		小麦					
	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	219kcal	412kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	
	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	13.7g	17.0g	
	脂質	11.6g	12.1g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.2g	13.7g	
炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	23.7g	65.6g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	9.2g	51.1g		
ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	626mg	627mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
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	630kcal	1209kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.6g	50.5g	
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.6g	33.1g	
	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	40.0g	165.7g	
	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	810kcal	1389kcal
		たんぱく質	54.0g	63.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.5g	58.4g
		脂質	36.0g	37.5g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	38.6g	40.1g
炭水化物		78.8g	204.5g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	68.2g	193.9g	
ナトリウム		2048mg	2051mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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

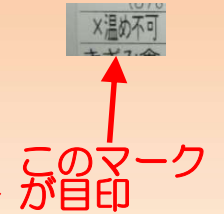


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。