

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	12月21日(月)		12月22日(火)		12月23日(水)		12月24日(木)		12月25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	
	鶏肉と小松菜煮	野菜と厚揚げの中華そぼろ煮	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	ミートインオムレツ	卵麦	炒り豆腐	卵乳麦	
	卵乳麦	野菜の味噌煮込み	麦	麦	豆腐のかにか風あんかけ	卵麦	筑前煮	麦	卵乳麦		
	キャベツとインゲンのソテー	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	麦	なめこ若芽のサッと煮	麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	麦	卵乳麦		
	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	159kcal	352kcal	151kcal	344kcal	158kcal	351kcal	159kcal	352kcal	183kcal	376kcal	
たんぱく質	15.9g	19.2g	9.8g	13.1g	14.3g	17.6g	8.0g	11.3g	10.7g	14.0g	
脂質	5.9g	6.4g	4.7g	5.2g	6.5g	7.0g	6.5g	7.0g	7.7g	8.2g	
炭水化物	10.7g	52.6g	17.1g	59.0g	9.4g	51.3g	17.4g	59.3g	16.9g	58.8g	
ナトリウム	640mg	641mg	697mg	698mg	682mg	683mg	657mg	658mg	746mg	747mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	
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	
	炊き合せ	白身魚みりん焼	鶏の酒蒸し煮	麦	アジの野菜あんかけ	麦	塩ダレホーク	麦	五色煮	インゲンソテー	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	豚肉とじゃが芋の昆布煮	春雨とツナのサラダ	キャベツソテー	卵乳麦	麩とえのきのさつと煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	卵乳麦	
	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	240kcal	433kcal	222kcal	415kcal	255kcal	448kcal	232kcal	425kcal	240kcal	433kcal	
たんぱく質	11.2g	14.5g	15.7g	19.0g	16.1g	19.4g	17.2g	20.5g	15.4g	18.7g	
脂質	13.1g	13.6g	9.5g	10.0g	12.9g	13.4g	10.2g	10.7g	13.5g	14.0g	
炭水化物	18.5g	60.4g	17.8g	59.7g	17.6g	59.5g	17.3g	59.2g	13.6g	55.5g	
ナトリウム	792mg	793mg	674mg	675mg	645mg	646mg	625mg	626mg	670mg	671mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	
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	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	カレーのスパイス揚	鶏肉の韓国風炒め	麦落	麦	ブリのごま醤油焼	麦落	豚生姜焼き丼(具)	麦落	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	
	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	ピーマンソテー	麩の野菜あんかけ	麦	麦	金時豆煮	麦	フロコリーの煮物	麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	
	白菜の煮ひたし	煮生酢	麦	麦	白菜と若布の煮物	麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	卵麦	カリフラワーの塩炒め	卵麦	
かぶのスープ煮	卵乳麦	麦	麦	ふぎと人参の甘露煮	麦	麦	麦	麦	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	255kcal	448kcal	251kcal	444kcal	218kcal	411kcal	239kcal	432kcal	217kcal	410kcal	
たんぱく質	15.1g	18.4g	13.5g	16.8g	13.8g	17.1g	14.9g	18.2g	13.5g	16.8g	
脂質	12.9g	13.4g	12.8g	13.3g	10.5g	11.0g	11.8g	12.3g	11.3g	11.8g	
炭水化物	20.9g	62.8g	18.8g	60.7g	16.7g	58.6g	19.7g	61.6g	15.9g	57.8g	
ナトリウム	741mg	742mg	784mg	785mg	693mg	694mg	900mg	901mg	730mg	731mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	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	654kcal	1233kcal	624kcal	1203kcal	631kcal	1210kcal	630kcal	1209kcal	640kcal	1219kcal
	たんぱく質	42.2g	52.1g	39.0g	48.9g	44.2g	54.1g	40.1g	50.0g	39.6g	49.5g
	脂質	31.9g	33.4g	27.0g	28.5g	29.9g	31.4g	28.5g	30.0g	32.5g	34.0g
	炭水化物	50.1g	175.8g	53.7g	179.4g	43.7g	169.4g	54.4g	180.1g	46.4g	172.1g
ナトリウム	2173mg	2176mg	2155mg	2158mg	2020mg	2023mg	2182mg	2185mg	2146mg	2149mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	861kcal	1440kcal	825kcal	1404kcal	830kcal	1409kcal	831kcal	1410kcal	837kcal	1416kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	46.4g	56.3g	52.1g	62.0g	47.5g	57.4g	47.3g	57.2g
	脂質	39.0g	40.5g	34.0g	35.5g	36.9g	38.4g	35.5g	37.0g	39.5g	41.0g
	炭水化物	82.0g	207.7g	82.6g	208.3g	71.9g	197.6g	83.3g	209.0g	74.2g	199.9g
	ナトリウム	2247mg	2250mg	2232mg	2235mg	2096mg	2099mg	2259mg	2262mg	2222mg	2225mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.3g	5.3g	5.8g	5.8g	5.7g	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

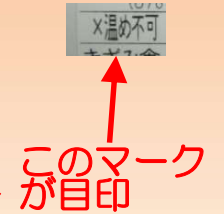


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。