

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	2月8日(月)		2月9日(火)		2月10日(水)		2月11日(木)		2月12日(金)						
朝食	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 ソナあっさり煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ		★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮		★ごはん120g がんもどきの含め煮 野菜炒め 大豆とごぼうの味噌炒め						
	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	161kcal	354kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	203kcal	396kcal
	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	10.9g	14.2g
	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	2.8g	3.3g	脂質	10.3g	10.8g
炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	22.9g	64.8g	炭水化物	18.3g	60.2g	
ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	812mg	813mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつま芋と豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 枝豆とかにかまの煮物 インゲンとえのきの炒め物		★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 えのきのおろし和え		★ごはん120g アジのみりん焼 人参のきんぴら 厚揚げとふきの煮物 ハムの和風サラダ		★ごはん120g つくねの照り焼き スナップえんどう 白菜と麩の玉子とじ かにかまと春雨の中華和え						
	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	225kcal	418kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g
	脂質	8.9g	9.4g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	7.9g	8.4g
炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	24.6g	66.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	26.0g	67.9g	
ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	981mg	982mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	697mg	698mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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						
	◎ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし	◎ごはん120g 赤魚のごま焼 人参クラッセ 麩と豚肉のチャンプル えんどう豆の味噌マヨ和え	◎ごはん120g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 鶏じゃが煮 大根と小松菜の煮物	◎ごはん120g 鶏のごまダレ煮 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み きのこのおひたし	◎ごはん120g カレーのおろし和え インゲンの生姜炒め マリネネサラダ										
夕食	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	262kcal	455kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	223kcal	416kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	16.1g	19.4g	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
	脂質	14.3g	14.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	24.0g	65.9g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	11.7g	53.6g
ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	671mg	672mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	
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	648kcal	1227kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal
	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	39.5g	49.4g
	脂質	32.2g	33.7g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	31.2g	32.7g
	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	53.4g	179.1g	炭水化物	54.7g	180.4g	炭水化物	56.0g	181.7g
ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2180mg	2183mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	870kcal	1449kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	38.2g	39.7g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	84.1g	209.8g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	83.6g	209.3g	炭水化物	84.2g	209.9g
	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2256mg	2259mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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

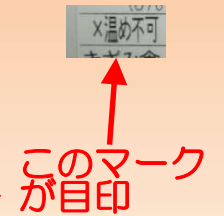


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。