

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月29日(月)		11月30日(火)		12月1日(水)		12月2日(木)		12月3日(金)						
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	白菜とがんもの煮物		大根と鶏肉のマーガリン風味		油揚げの玉子とし		大豆の洋風五目煮		鶏肉と小松菜煮						
	大豆とごぼうの味噌炒め		竹輪と菜の花の煮物		鶏じゃが煮		青菜と高野豆腐の煮物		白菜の煮ひたし						
	人参の炒り煮		一夜漬(白菜・昆布)		旨みチンゲン菜		若芽としらすのおひたし		大根のマヨネーズ和え						
	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	179kcal	372kcal	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	158kcal	351kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	4.5g	5.0g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	9.8g	51.7g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	535mg	536mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	鶏豆腐		豚肉と野菜のトマト炒め		鶏のカレー照煮込み		赤魚の甘辛ダレ		塩ダレホーク						
	大根とベーコンの煮物		鶏ミンチと小松菜の煮物		ヒーマンソテー		アスパラ		きんぴられんこん						
	キャベツのピーナッツ和え		高野豆腐の味噌煮		コーンと挽肉の炒め物		豚肉と野菜の生姜炒め		ベーコンのごま酢和え						
	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	212kcal	405kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	246kcal	439kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.1g	14.6g
	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	18.2g	60.1g
	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	689mg	690mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎オレシジ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	カレーのおろし和え		えび団子の炊き合せ		ホッケの磯辺焼		ロールキャベツの白味噌仕立て		あぶらかれいみぞれ煮						
	ひじきと挽肉の炒め物		蒸し鶏の炒め物		きのこソテー		チンゲン菜ソテー		人参クラッセ						
	さつま芋とツナの青じそサラダ		フロッキーのカニカママヨネーズ		肉豆腐煮		鶏肉ピーマン炒め		キャベツと豚肉の味噌炒め						
	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	227kcal	420kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.0g	22.3g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	21.0g	24.3g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	7.0g	7.5g
	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	24.0g	65.9g	炭水化物	20.9g	62.8g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	895mg	896mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
合計	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal
	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	43.4g	53.3g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	29.8g	31.3g
	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	44.0g	169.7g	炭水化物	57.1g	182.8g	炭水化物	48.9g	174.6g
	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2127mg	2130mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.6g	60.5g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.5g	59.4g
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	36.9g	38.4g
	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	72.9g	198.6g	炭水化物	84.9g	210.6g	炭水化物	80.8g	206.5g
	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	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

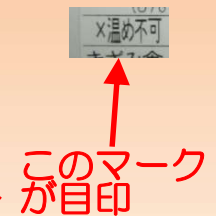


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。