

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 目玉焼き 三色煮豆 とつま揚げと小松菜の煮浸し		★ごはん120g がんもどきの含め煮 カリフラワーの塩炒め マリネサラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え		
	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	166kcal 359kcal	エネルギー	198kcal 391kcal	エネルギー	179kcal 372kcal	エネルギー	186kcal 379kcal	エネルギー	191kcal 384kcal	
	たんぱく質	7.5g 10.8g	たんぱく質	8.3g 11.6g	たんぱく質	9.4g 12.7g	たんぱく質	7.3g 10.6g	たんぱく質	14.4g 17.7g	
	脂質	6.4g 6.9g	脂質	11.2g 11.7g	脂質	6.9g 7.4g	脂質	10.4g 10.9g	脂質	8.4g 8.9g	
	炭水化物	18.5g 60.4g	炭水化物	15.7g 57.6g	炭水化物	17.9g 59.8g	炭水化物	16.7g 58.6g	炭水化物	16.3g 58.2g	
	ナトリウム	490mg 491mg	ナトリウム	673mg 674mg	ナトリウム	381mg 382mg	ナトリウム	753mg 754mg	ナトリウム	637mg 638mg	
	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.0g 1.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.6g 1.6g	
	昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 スナップえんどう 鶏肉のすき焼き 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナッツ和え		★ごはん120g 豚たまキャベツ ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢		★ごはん120g ほっけ塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め フロコリーのカナマヨネーズ	
		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		220kcal 413kcal	エネルギー	231kcal 424kcal	エネルギー	212kcal 405kcal	エネルギー	263kcal 456kcal	エネルギー	203kcal 396kcal	
たんぱく質		17.0g 20.3g	たんぱく質	14.4g 17.7g	たんぱく質	14.7g 18.0g	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	15.2g 18.5g	
脂質		9.3g 9.8g	脂質	7.9g 8.4g	脂質	10.5g 11.0g	脂質	15.1g 15.6g	脂質	12.3g 12.8g	
炭水化物		14.8g 56.7g	炭水化物	24.0g 65.9g	炭水化物	16.1g 58.0g	炭水化物	19.2g 61.1g	炭水化物	8.6g 50.5g	
ナトリウム		777mg 778mg	ナトリウム	840mg 841mg	ナトリウム	856mg 857mg	ナトリウム	675mg 676mg	ナトリウム	702mg 703mg	
食塩相当量		2.0g 2.0g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	
間食		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
		★ごはん120g 肉丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物		★ごはん120g メパルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g ます白糍焼 チンゲン菜ソテー ひじきと挽肉の炒め物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そば煮 菜の花としめじの和え物	
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	234kcal 427kcal	エネルギー	220kcal 413kcal	エネルギー	260kcal 453kcal	エネルギー	202kcal 395kcal	エネルギー	230kcal 423kcal	
	たんぱく質	15.3g 18.6g	たんぱく質	16.5g 19.8g	たんぱく質	18.3g 21.6g	たんぱく質	21.2g 24.5g	たんぱく質	12.8g 16.1g	
	脂質	10.8g 11.3g	脂質	10.0g 10.5g	脂質	13.8g 14.3g	脂質	6.8g 7.3g	脂質	11.2g 11.7g	
	炭水化物	21.1g 63.0g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	15.2g 57.1g	炭水化物	12.6g 54.5g	炭水化物	20.7g 62.6g	
	ナトリウム	940mg 941mg	ナトリウム	656mg 657mg	ナトリウム	731mg 732mg	ナトリウム	732mg 733mg	ナトリウム	631mg 632mg	
	食塩相当量	2.4g 2.4g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	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	620kcal 1199kcal	エネルギー	649kcal 1228kcal	エネルギー	651kcal 1230kcal	エネルギー	651kcal 1230kcal	エネルギー	624kcal 1203kcal
		たんぱく質	39.8g 49.7g	たんぱく質	39.2g 49.1g	たんぱく質	42.4g 52.3g	たんぱく質	41.7g 51.6g	たんぱく質	42.4g 52.3g
脂質		26.5g 28.0g	脂質	29.1g 30.6g	脂質	31.2g 32.7g	脂質	32.3g 33.8g	脂質	31.9g 33.4g	
炭水化物		54.4g 180.1g	炭水化物	54.8g 180.5g	炭水化物	49.2g 174.9g	炭水化物	48.5g 174.2g	炭水化物	45.6g 171.3g	
ナトリウム		2207mg 2210mg	ナトリウム	2169mg 2172mg	ナトリウム	1968mg 1971mg	ナトリウム	2160mg 2163mg	ナトリウム	1970mg 1973mg	
食塩相当量		5.6g 5.6g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.0g 5.0g	
合計(間食込)		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	821kcal 1400kcal	エネルギー	846kcal 1425kcal	エネルギー	858kcal 1437kcal	エネルギー	849kcal 1428kcal	エネルギー	821kcal 1400kcal
		たんぱく質	47.2g 57.1g	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	48.5g 58.4g	たんぱく質	48.6g 58.5g	たんぱく質	50.1g 60.0g
	脂質	33.5g 35.0g	脂質	36.1g 37.6g	脂質	38.3g 39.8g	脂質	39.3g 40.8g	脂質	38.9g 40.4g	
	炭水化物	83.3g 209.0g	炭水化物	82.6g 208.3g	炭水化物	81.1g 206.8g	炭水化物	77.4g 203.1g	炭水化物	73.4g 199.1g	
	ナトリウム	2284mg 2287mg	ナトリウム	2245mg 2248mg	ナトリウム	2042mg 2045mg	ナトリウム	2234mg 2237mg	ナトリウム	2046mg 2049mg	
	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.2g 5.2g	

※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

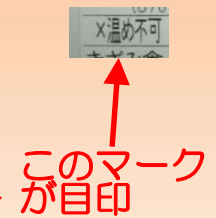


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。