

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)		
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	肉詰いなり煮 卵麦	★ごはん120g	大根と鶏肉のマーガリン風味 卵麦	★ごはん120g	厚焼玉子 卵麦	★ごはん120g	肉団子と白菜の煮物 卵麦	
	オムレツ	卵麦	白菜の煮ひたし	麦	食べるトマトスープ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	コーンと挽肉の炒め物	卵麦	
	ケチャップ(小袋)	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	春雨のピーナッツ和え	卵麦	卵麦	卵麦	
	油揚げと菜の花の煮物	卵麦									
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦									
	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	171kcal	364kcal	148kcal	341kcal	148kcal	341kcal	163kcal	356kcal	176kcal	369kcal	
たんぱく質	10.7g	14.0g	11.0g	14.3g	9.2g	12.5g	6.8g	10.1g	12.6g	15.9g	
脂質	8.0g	8.5g	6.6g	7.1g	6.6g	7.1g	6.2g	6.7g	7.5g	8.0g	
炭水化物	14.3g	56.2g	11.7g	53.6g	14.3g	56.2g	20.1g	62.0g	15.6g	57.5g	
ナトリウム	692mg	693mg	646mg	647mg	599mg	600mg	629mg	630mg	620mg	621mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	カレーの白ワイン蒸し 卵麦	★ごはん120g	マーボ豆腐 麦	★ごはん120g	ロールキャベツの味噌煮込み 卵麦	★ごはん120g	鶏肉の韓国風炒め 麦	
	ささみ大葉フライ	麦	スナックえんどう	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	アスパラ	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	
	ピーマンソテー	卵麦	大豆と椎茸の煮物	麦	法蓮草ソテー	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	
	人参の炒り煮	麦	白菜の辛子柚子和え	麦			南瓜とツナのサラダ	卵麦			
	春菊のおかか和え	卵麦									
	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	221kcal	414kcal	208kcal	401kcal	250kcal	443kcal	222kcal	415kcal	196kcal	389kcal	
たんぱく質	13.4g	16.7g	19.3g	22.6g	12.5g	15.8g	15.2g	18.5g	14.6g	17.9g	
脂質	8.1g	8.6g	6.6g	7.1g	13.0g	13.5g	9.7g	10.2g	8.6g	9.1g	
炭水化物	24.6g	66.5g	16.6g	58.5g	19.5g	61.4g	18.4g	60.3g	14.4g	56.3g	
ナトリウム	748mg	749mg	686mg	687mg	856mg	857mg	757mg	758mg	753mg	754mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	牛肉とキャベツの炒め物 麦	★ごはん120g	太刀魚の青じそ焼 麦	★ごはん120g	照焼チキン 麦	★ごはん120g	フリの西京焼 麦	
	さわら南蛮焼	麦	フロコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆	麦	ミックスソテー	卵麦	人参のきんぴら	麦	
	人参グラッセ	卵麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	和風ポトフ	卵麦	大根と小松菜の煮物	麦	
	鶏ごぼう	麦			レモンかぼちゃ	卵麦			れんこんサラダ	卵麦	
	インゲンのごま和え	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	246kcal	439kcal	283kcal	476kcal	265kcal	458kcal	273kcal	466kcal	272kcal	465kcal	
たんぱく質	17.1g	20.4g	13.7g	17.0g	18.4g	21.7g	19.5g	22.8g	13.5g	16.8g	
脂質	11.8g	12.3g	17.9g	18.4g	13.6g	14.1g	13.5g	14.0g	15.9g	16.4g	
炭水化物	16.2g	58.1g	15.2g	57.1g	16.7g	58.6g	17.6g	59.5g	17.4g	59.3g	
ナトリウム	781mg	782mg	860mg	861mg	705mg	706mg	739mg	740mg	679mg	680mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	638kcal	1217kcal	639kcal	1218kcal	663kcal	1242kcal	658kcal	1237kcal	644kcal	1223kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	44.0g	53.9g	40.1g	50.0g	41.5g	51.4g	40.7g	50.6g
	脂質	27.9g	29.4g	31.1g	32.6g	33.2g	34.7g	29.4g	30.9g	32.0g	33.5g
	炭水化物	55.1g	180.8g	43.5g	169.2g	50.5g	176.2g	56.1g	181.8g	47.4g	173.1g
	ナトリウム	2221mg	2224mg	2192mg	2195mg	2160mg	2163mg	2125mg	2128mg	2052mg	2055mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	845kcal	1424kcal	837kcal	1416kcal	864kcal	1443kcal	855kcal	1434kcal	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	50.9g	60.8g	47.5g	57.4g	49.2g	59.1g	48.6g	58.5g
	脂質	35.0g	36.5g	38.1g	39.6g	40.2g	41.7g	36.4g	37.9g	39.0g	40.5g
	炭水化物	87.0g	212.7g	72.4g	198.1g	79.4g	205.1g	83.9g	209.6g	75.6g	201.3g
	ナトリウム	2295mg	2298mg	2266mg	2269mg	2237mg	2240mg	2201mg	2204mg	2128mg	2131mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	

※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。