

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24日(金)			
朝食	★ごはん120g	豚肉と里芋のごま煮	★ごはん120g	干草焼き	★ごはん120g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	★ごはん120g	れんこんの五目炒め煮		
	五色煮豆	キャベツとインゲンのソテー	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	チキンアラビアータ	麦	キャベツの土佐煮		
	乳麦	大根の酢漬け	卵麦	天根の酢漬け	麦	カリフラワーのピクルス	麦	若竹煮	麦	きのこの玉子とし		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	194kcal	387kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	
たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	9.7g	13.0g	
脂質	8.4g	8.9g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.9g	9.4g	
炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.4g	55.3g	
ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	415mg	416mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	604mg	605mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	スペイン風オムレツ	★ごはん120g	中華丼の具	★ごはん120g	ホッケの酒粕焼	★ごはん120g	鶏のごまタレ煮	★ごはん120g	アジのみりん焼		
	人参クラッセ	鶏肉のカレー煮	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ふきのさんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	塩枝豆		
	麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	かぶのヒナツ味噌和え	乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	赤玉南瓜の柚子そぼろあん	麦	豚肉と厚揚げの煮物		
	麦	麦	麦	麦	麦	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	210kcal	403kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	
たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	12.5g	15.8g	
脂質	9.8g	10.3g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.8g	12.3g	
炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	20.7g	62.6g	
ナトリウム	884mg	885mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	678mg	679mg	
食塩相当量	2.2g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎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	◎バナナ90g		
	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎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	◎バナナ90g		
夕食	★ごはん120g	鶏肉の香草焼	★ごはん120g	白身魚の青じそ焼	★ごはん120g	豚ヒレ肉の酢豚	★ごはん120g	あぶらかれい味噌煮	★ごはん120g	ピリ辛牛肉炒め		
	うま塩キャベツ	竹の子と人参のおかか煮	麦	インゲンソテー	乳麦	かぶのスープ煮	卵麦	人参クラッセ	乳麦	白菜と挽肉の旨煮		
	麦	大根と落の出汁煮	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	四色豆腐	麦	青菜の玉子炒め	卵麦	カリフラワーの煮物		
	麦	麦	麦	麦	麦	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	227kcal	420kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	
たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	22.5g	25.8g	
脂質	12.6g	13.1g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.2g	8.7g	
炭水化物	9.4g	51.3g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	26.3g	68.2g	炭水化物	19.4g	61.3g	
ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	1004mg	1005mg	ナトリウム	837mg	838mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	631kcal	1210kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal
	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	44.7g	54.6g
	脂質	30.8g	32.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	26.5g	28.0g	脂質	28.9g	30.4g
	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	56.6g	182.3g	炭水化物	53.5g	179.2g
ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	52.1g	62.0g
	脂質	37.8g	39.3g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	35.9g	37.4g
	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	84.4g	210.1g	炭水化物	82.4g	208.1g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2196mg	2199mg
食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

## 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。

※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。