

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月3日(月)		1月4日(火)		1月5日(水)		1月6日(木)		1月7日(金)						
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜の味噌煮込み		厚焼き玉子 里芋のおろし煮 キャベツの王佐煮		豚バラのすき焼き煮 ぜんまいとミンチの煮物 油揚げの玉子とし		寄せ豆腐のうすあん レンコンとフキの煮物 プロツヨリとエビのチリソース		豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 きのこの玉子とし						
	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	153kcal	346kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	163kcal	356kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	7.0g	10.3g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7.6g	10.9g	たんぱく質	10.8g	14.1g
脂質	6.0g	6.5g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	7.6g	8.1g	
炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	17.5g	54.8g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	14.0g	55.9g	
ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	774mg	775mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	鶏のマスタード焼き うま塩キャベツ 大豆とごぼうの煮物 白菜と若布の煮物		鶏豆腐 旨みチンゲン菜 麩とえのきのさっと煮		赤魚の生姜煮 きのこのソテー ひじきと大豆の煮物 春菊と豚肉の炒め物		鶏の酒蒸し煮 ビーマンのおかか和え 切干と焼肉のオイスター炒め 法蓮草ソテー		ほっけみりん焼 きのこのソテー さつま芋と豚肉の揚煮 かぶのスープ煮						
	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	242kcal	435kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	210kcal	403kcal
	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	14.7g	18.0g
脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	8.0g	8.5g	
炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	20.7g	62.6g	
ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	730mg	731mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 鶏肉と小松菜煮 牛肉とひじきの炒め煮		アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 天根と落の出汁煮		和風唐揚げ ミックスソテー 白菜の煮ひたし 豆腐のかに風あんかけ		白身魚のガーリックオイル焼き 人参のきんぴら 釜時豆煮 インゲンの生姜炒め		メンチカツ チンゲン菜ソテー 大根と鶏肉の味噌煮 竹の子と人参のおかか煮						
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	281kcal	474kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	20.6g	23.9g	たんぱく質	13.5g	16.8g
脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	15.7g	16.2g	
炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	25.9g	67.8g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	20.5g	62.4g	
ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	679mg	680mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	620kcal	1199kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	28.7g	30.2g	脂質	28.6g	30.1g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	26.4g	27.9g	脂質	31.3g	32.8g
	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	55.3g	181.0g	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	55.2g	180.9g
ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.4g	56.3g
	脂質	35.8g	37.3g	脂質	35.6g	37.1g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	38.3g	39.8g
	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	83.1g	208.8g	炭水化物	82.8g	208.5g	炭水化物	84.1g	209.8g
	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2260mg	2263mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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。