

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月10日(月)		1月11日(火)		1月12日(水)		1月13日(木)		1月14日(金)						
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	肉豆腐煮		菜の花と牛肉の煮物		白身魚のしんじょう		オムレツ		大豆の洋風五目煮						
	青菜の玉子炒め		食べるトマトスープ		高野豆腐の味噌煮		ケチャップ(小袋)		炒り豆腐						
	厚揚げのそぼろ煮		白菜の辛子柚子和え		春雨のピーナツ和え		里芋のかに風あなか		大根とごぼうの甘辛煮						
	麦		乳麦		卵麦		卵麦		乳麦						
	卵乳麦		乳麦		卵麦		卵麦		卵乳麦						
	乳麦		麦		卵麦		卵麦		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	219kcal	412kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	135kcal	328kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	7.6g	10.9g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g
脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	4.3g	4.8g	脂質	5.1g	5.6g	
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	
ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	640mg	641mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	チキンカレーのルー		まず白米焼		鶏肉の韓国風炒め		サワラのエスカベッシュ		豚肉とキャベツの塩おかか						
	人参しりしり		うま塩キャベツ		肉野菜煮込み		豚肉と大根の煮物		野菜のおろし煮						
	カリフラワーの甘酢漬		コーンと挽肉の炒め物		煮し鶏と小松菜のごま和え		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		菜の花とときのこの和え物						
	麦		麦		麦		麦		麦						
	乳麦		麦		麦		麦		麦						
	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	218kcal	411kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g	
脂質	9.7g	10.2g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g	
炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	
ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	764mg	765mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎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						
	カレーの白ワイン蒸し		肉団子とさつま芋の黒酢あん		白身魚みりん焼		鶏肉ときのこのバター醤油		メバルのバジルオリーブ焼						
	オニオンソテー		竹輪とインゲンの玉子とじ		きのこソテー		ジャガ芋の中華炒め		人参グラッセ						
	きんぴられんこん		法蓮草のおひたし		白菜と挽肉の旨煮		ブロッコリーのゴマ和え		竹輪の五色きんぴら						
	大根とひじきのうま煮		さつま芋とツナの青じそサラダ		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦						
	麦		麦		麦		麦		麦						
	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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g	
脂質	7.7g	8.2g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	11.6g	12.1g	
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	31.1g	73.0g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	18.7g	60.6g	
ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	621mg	622mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	639kcal	1218kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	29.5g	31.0g	脂質	26.4g	27.9g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	28.9g	30.4g	脂質	28.3g	29.8g
	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	56.9g	182.6g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	51.7g	177.4g
ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.5g	38.0g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	35.9g	37.4g	脂質	35.3g	36.8g
	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	88.8g	214.5g	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	80.6g	206.3g
	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	2102mg	2105mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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

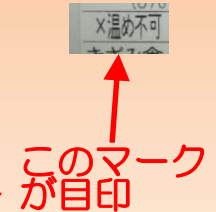


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。