

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	チーズオムレツ	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	肉団子の中華炒め	★ごはん120g	卵麦					
	えび団子とかぶの煮物	麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とし	卵麦	卵麦	卵麦					
	大豆と椎茸の煮物	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	カリフラワーの塩炒め	乳麦	なめこ若芽のサツと煮	麦	麦	麦					
	和風ポトフ	乳麦													
	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	201kcal	394kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	191kcal	384kcal
	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	12.0g	15.3g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.9g	9.4g
	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	682mg	683mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	ホッケの幽庵焼	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	塩ダレポーク	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ふきのさんぴら	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	かれい塩焼	麦	厚揚げのそぼろ煮	麦	厚揚げのそぼろ煮	麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	大根とツナの炒め物	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	ブロッコリーの煮物	麦	ブロッコリーの煮物	麦	
			ひじきとベーコンの煮物	卵麦					ネギ味噌炒め	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	250kcal	443kcal
	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	21.0g	24.3g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	12.9g	13.4g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	16.8g	58.7g
	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	802mg	803mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎バナナ90g						
夕食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	チキンのおろしマトソース	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	
	白身魚の西京焼	麦	ミックスソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	鶏の幽庵焼き	麦	炊き合せ	麦	炊き合せ	麦	
	ピーマンのおかか和え	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	
	大根とベーコンの煮物	卵麦	人参の炒り煮	麦	根菜の柚子マリネ	卵麦	麩の玉子とし	卵麦	麩の玉子とし	卵麦	切干と人参のハリハリ	麦	切干と人参のハリハリ	麦	
	インゲンの生姜炒め	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.2g	11.7g
	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.6g	57.5g
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	863mg	864mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	729mg	730mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	660kcal	1239kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal
	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	26.9g	28.4g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	27.8g	29.3g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	54.8g	180.5g	炭水化物	51.3g	177.0g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	48.4g	174.1g
	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2213mg	2216mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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	857kcal	1436kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal
	たんぱく質	53.8g	63.7g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	54.1g	64.0g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	33.9g	35.4g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	34.9g	36.4g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	82.6g	208.3g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	77.3g	203.0g
	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2304mg	2307mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2287mg	2290mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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

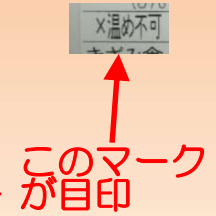


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。