

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月24日(月)		1月25日(火)		1月26日(水)		1月27日(木)		1月28日(金)							
朝食	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん120g 肉詰いなり煮 若竹煮 大根の酢漬け		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げのどろみ煮 菜の花のツナ炒め		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 三色煮豆		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 キャベツの塩昆布和え							
	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	109kcal	302kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	5.9g	9.2g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	11.5g	14.8g	
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	4.3g	4.8g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	13.3g	13.8g	
	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	
	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	576mg	577mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 里芋のかに風あんかけ ごぼう大豆		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックソテー ジャガ芋の中華炒め 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 赤魚のごま焼 人参クラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え						
		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		211kcal	404kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	
たんぱく質		16.6g	19.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	15.4g	18.7g	
脂質		10.9g	11.4g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	10.7g	11.2g	
炭水化物		10.4g	52.3g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	13.8g	55.7g	
ナトリウム		662mg	663mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	639mg	640mg	
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食		◎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 ◎りんご150g						
		★ごはん120g チキンのきのこクリームソース 金時豆煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 鯖の照焼 人参クラッセ 炒り豆腐 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g チキンのおろしトマトソース スナックえんどう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 豚肉と里芋のごま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物						
夕食	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	252kcal	445kcal	エネルギー	274kcal	467kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.1g	18.4g	
	脂質	12.6g	13.1g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	6.4g	6.9g	
	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	24.2g	66.1g	
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	935mg	936mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
	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	665kcal	1244kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal
		たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	42.0g	51.9g
脂質		31.3g	32.8g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	26.6g	28.1g	脂質	30.4g	31.9g	
炭水化物		53.5g	179.2g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	59.3g	185.0g	炭水化物	51.5g	177.2g	
ナトリウム		1935mg	1938mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)		エネルギー	872kcal	1451kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
		たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	51.6g	61.5g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	48.1g	58.0g
		脂質	38.4g	39.9g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	33.6g	35.1g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	85.4g	211.1g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	88.2g	213.9g	炭水化物	83.4g	209.1g	
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2224mg	2227mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

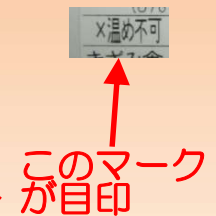


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。