

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)		12月8日(木)		12月9日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	肉豆腐煮	鶏肉とジャガ芋の揚煮	牛肉の甘酢炒め	目玉焼き	白米とがんもの煮物	鶏肉とごぼうの甘辛煮	白菜とがんもの煮物	豚肉とごぼうの甘辛煮	マリーネサラダ	マリーネサラダ	
	白菜のスープ煮	ツナあっさり煮	厚揚げとふきの煮物	三色煮豆	さつま揚げと小松菜の煮浸し	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ	
	インゲンとツナのマスタード和え	もずくの酢の物	蒸し鶏と小松菜のごま和え								
	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	175kcal	368kcal	154kcal	347kcal	205kcal	398kcal	178kcal	371kcal	212kcal	405kcal	
たんぱく質	9.5g	12.8g	6.8g	10.1g	8.8g	12.1g	9.3g	12.6g	10.6g	13.9g	
脂質	10.6g	11.1g	5.8g	6.3g	11.5g	12.0g	6.9g	7.4g	13.2g	13.7g	
炭水化物	10.6g	52.5g	17.8g	59.7g	16.2g	58.1g	17.6g	59.5g	12.9g	54.8g	
ナトリウム	616mg	617mg	530mg	531mg	676mg	677mg	380mg	381mg	645mg	646mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.3g	1.4g	1.7g	1.7g	1.0g	1.0g	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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏のちゃんちゃん焼き	サワラの蒸し煮	オニオンソースハンバーグ	鶏肉のごま焼き	イカと厚揚げのチリソース煮	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	イカと厚揚げのチリソース煮	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	
	竹輪の五色きんぴら	スナップえんどう	つま塩キャベツ	アスパラ	ジャガ芋とえのきの煮物	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	ジャガ芋とえのきの煮物	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	
	法蓮草と油揚げの煮物	鶏肉のすき焼き	大豆と人参の煮物	菜の花のツナ炒め	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	
	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	222kcal	415kcal	212kcal	405kcal	216kcal	409kcal	266kcal	459kcal	207kcal	400kcal	
たんぱく質	15.2g	18.5g	17.0g	20.3g	14.6g	17.9g	19.9g	23.2g	15.8g	19.1g	
脂質	10.4g	10.9g	9.0g	9.5g	7.5g	8.0g	15.2g	15.7g	6.7g	7.2g	
炭水化物	17.6g	59.5g	13.9g	55.8g	21.3g	63.2g	13.0g	54.9g	20.2g	62.1g	
ナトリウム	933mg	934mg	822mg	823mg	656mg	657mg	819mg	820mg	844mg	845mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	ブリのごま醤油焼	焼肉塩炒め	カレーのカレー焼	えび団子の炊き合せ	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	
	金時豆煮	ぜんまいとミンチの煮物	きのこソテー	大根と鶏肉の味噌煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	
	キャベツの主佐煮	菜の花ときこの和え物	豚肉と大根の煮物	白菜のおかかポン酢和え	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	
	切干大根の中華和え	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	
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	232kcal	425kcal	255kcal	448kcal	233kcal	426kcal	218kcal	411kcal	229kcal	422kcal	
たんぱく質	15.6g	18.9g	15.9g	19.2g	16.0g	19.3g	13.3g	16.6g	13.5g	16.8g	
脂質	12.0g	12.5g	15.3g	15.8g	13.7g	14.2g	10.2g	10.7g	12.5g	13.0g	
炭水化物	14.9g	56.8g	14.9g	56.8g	11.7g	53.6g	17.2g	59.1g	16.1g	58.0g	
ナトリウム	637mg	638mg	800mg	801mg	602mg	603mg	947mg	948mg	737mg	738mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	2.4g	2.4g	1.9g	1.9g	
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	629kcal	1208kcal	621kcal	1200kcal	654kcal	1233kcal	662kcal	1241kcal	648kcal	1227kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	39.7g	49.6g	39.4g	49.3g	42.5g	52.4g	39.9g	49.8g
	脂質	33.0g	34.5g	30.1g	31.6g	32.7g	34.2g	32.3g	33.8g	32.4g	33.9g
	炭水化物	43.1g	168.8g	46.6g	172.3g	49.2g	174.9g	47.8g	173.5g	49.2g	174.9g
ナトリウム	2186mg	2189mg	2152mg	2155mg	1934mg	1937mg	2146mg	2149mg	2226mg	2229mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.4g	5.5g	4.9g	4.9g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1407kcal	822kcal	1401kcal	851kcal	1430kcal	869kcal	1448kcal	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	47.1g	57.0g	47.1g	57.0g	48.6g	58.5g	46.8g	56.7g
	脂質	40.0g	41.5g	37.1g	38.6g	39.7g	41.2g	39.4g	40.9g	39.4g	40.9g
	炭水化物	71.3g	197.0g	75.5g	201.2g	77.0g	202.7g	79.7g	205.4g	78.1g	203.8g
	ナトリウム	2262mg	2265mg	2229mg	2232mg	2010mg	2013mg	2220mg	2223mg	2300mg	2303mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.6g	5.7g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	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

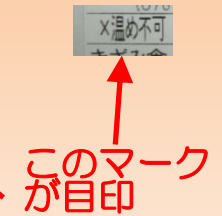


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。