

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げのとろみ煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 旨みチンゲン菜		★ごはん120g 豚肉と里芋のごま煮 白菜のスープ煮 ハンパンスーパースラタ		★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の酢漬け		★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 牛肉とひじきの炒め煮 カリフラワーのピクルス		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味						
	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	152kcal	345kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	166kcal	359kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	5.0g	5.5g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.8g	9.3g
炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.2g	55.1g	
ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	415mg	416mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	703mg	704mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 肉野菜煮込み		★ごはん120g スペイン風オムレツ 人参クラッセ 五色煮豆		★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 かぶのヒナツ味噌和え		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 人参しりしり		★ごはん120g 鶏のごまとし肴 チンゲン菜ソテー 赤玉南瓜の柚子そぼろあん インゲンとえのきの炒め物						
	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	225kcal	418kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.8g	12.3g
炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	20.7g	62.6g	
ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	978mg	979mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	678mg	679mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎オレシジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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						
	★ごはん120g ポークジンジャー 油揚げの玉子とし イカと白菜の中華煮		★ごはん120g 鶏肉の香草焼 スナッフえんどう 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ハムの和風サラダ		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 四色豆腐		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 人参クラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆						
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	242kcal	435kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	21.4g	24.7g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	16.5g	17.0g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	26.3g	68.2g	炭水化物	19.2g	61.1g
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	1004mg	1005mg	ナトリウム	725mg	726mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	619kcal	1198kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	44.8g	54.7g	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.7g	52.6g
	脂質	25.5g	27.0g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	26.5g	28.0g	脂質	28.4g	29.9g
	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	56.4g	182.1g	炭水化物	53.1g	178.8g
ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	52.7g	62.6g	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	50.1g	60.0g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	35.4g	36.9g
	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	79.0g	204.7g	炭水化物	84.2g	209.9g	炭水化物	82.0g	207.7g
	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2183mg	2186mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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。