

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月9日(月)		1月10日(火)		1月11日(水)		1月12日(木)		1月13日(金)		
朝食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	
	干草焼き	卵	肉豆腐煮	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	
	白花豆煮	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	白菜のスープ煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ケチャップ(小袋)	麦	
	五色煮	麦	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	コンニャクの香味炒め	乳麦	春雨のピーナッツ和え	卵麦	ひじきの貝だくさん煮	麦	
									パンパンジーサラダ	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	141kcal	334kcal	222kcal	415kcal	123kcal	316kcal	175kcal	368kcal	177kcal	370kcal	
たんぱく質	7.4g	10.7g	13.0g	16.3g	8.7g	12.0g	7.6g	10.9g	11.5g	14.8g	
脂質	2.0g	2.5g	13.0g	13.5g	6.6g	7.1g	9.3g	9.8g	8.2g	8.7g	
炭水化物	24.6g	66.5g	13.1g	55.0g	8.5g	50.4g	14.9g	56.8g	14.4g	56.3g	
ナトリウム	475mg	476mg	657mg	658mg	567mg	568mg	734mg	735mg	629mg	630mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	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	
	鱈の照焼	麦	チキンカレーのルー	乳麦	イカと厚揚げのチリソース煮	卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	サワラのエスカベッシュ	乳麦	
	つま塩キャベツ	麦か	人参しりしり	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	肉野菜煮込み	麦	豚肉と大根の煮物	麦	
	油揚げと菜の花の煮物	麦	カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦	コンニャクと挽肉の炒め物	乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	オクラともろのピーナッツ味噌和え	乳麦落	
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦									
	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	270kcal	463kcal	218kcal	411kcal	249kcal	442kcal	253kcal	446kcal	264kcal	457kcal	
たんぱく質	16.3g	19.6g	15.5g	18.8g	17.0g	20.3g	16.7g	20.0g	19.4g	22.7g	
脂質	17.1g	17.6g	9.7g	10.2g	12.8g	13.3g	12.1g	12.6g	12.7g	13.2g	
炭水化物	12.4g	54.3g	17.5g	59.4g	15.7g	57.6g	18.2g	60.1g	15.9g	57.8g	
ナトリウム	570mg	571mg	777mg	778mg	805mg	806mg	794mg	795mg	906mg	907mg	
食塩相当量	1.4g	1.5g	2.0g	2.0g	2.0g	2.1g	2.0g	2.0g	2.3g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎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		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	カレーのおろし和え	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚みりん焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	青菜の玉子炒め	卵乳麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	スナックえんどう	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	根菜の柚子マリネ	麦	ごぼう大豆	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	大根の甘酢漬け	乳麦	
							さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦			
	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	238kcal	431kcal	176kcal	369kcal	234kcal	427kcal	197kcal	390kcal	198kcal	391kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	11.3g	14.6g	15.4g	18.7g	16.4g	19.7g	9.5g	12.8g	
脂質	11.7g	12.2g	8.6g	9.1g	10.9g	11.4g	6.9g	7.4g	9.1g	9.6g	
炭水化物	16.8g	58.7g	15.0g	56.9g	17.9g	59.8g	17.9g	59.8g	19.4g	61.3g	
ナトリウム	892mg	893mg	723mg	724mg	715mg	716mg	565mg	566mg	664mg	665mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	
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	649kcal	1228kcal	616kcal	1195kcal	606kcal	1185kcal	625kcal	1204kcal	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	39.8g	49.7g	41.1g	51.0g	40.7g	50.6g	40.4g	50.3g
	脂質	30.8g	32.3g	31.3g	32.8g	30.3g	31.8g	28.3g	29.8g	30.0g	31.5g
	炭水化物	53.8g	179.5g	45.6g	171.3g	42.1g	167.8g	51.0g	176.7g	49.7g	175.4g
ナトリウム	1937mg	1940mg	2157mg	2160mg	2087mg	2090mg	2093mg	2096mg	2199mg	2202mg	
食塩相当量	4.9g	5.0g	5.5g	5.5g	5.2g	5.3g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1429kcal	813kcal	1392kcal	813kcal	1392kcal	823kcal	1402kcal	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	47.5g	57.4g	47.2g	57.1g	47.6g	57.5g	48.1g	58.0g
	脂質	37.8g	39.3g	38.3g	39.8g	37.4g	38.9g	35.3g	36.8g	37.0g	38.5g
	炭水化物	82.7g	208.4g	73.4g	199.1g	74.0g	199.7g	79.9g	205.6g	77.5g	203.2g
	ナトリウム	2014mg	2017mg	2233mg	2236mg	2161mg	2164mg	2167mg	2170mg	2275mg	2278mg
食塩相当量	5.1g	5.2g	5.7g	5.7g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	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

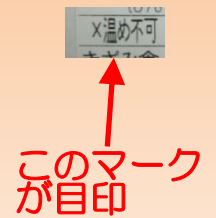


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。