

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月26日(月)		12月27日(火)		12月28日(水)		12月29日(木)		12月30日(金)						
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 相風ホトト		★ごはん120g チーズオムレツ 白菜と厚揚げの中華そば煮 ひじきとスーコンの煮物		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ カリフラワーの塩炒め		★ごはん120g 肉団子の中華炒め 五色煮豆 なめこと若芽のサツと煮						
	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	151kcal	344kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	174kcal	367kcal
	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	10.8g	14.1g
	脂質	6.1g	6.6g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	7.0g	7.5g
炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	18.3g	60.2g	
ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	749mg	750mg	
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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g 鱈の照焼 つま塩キャベツ 竹輪と菜の花の煮物 ぜんまい煮		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 豆腐のあっさりカレー煮込み さつま揚げと小松菜の煮まし		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とごぼうの甘辛煮 ジャガ芋の中華炒め		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 青菜と高野豆腐の煮物 大根とソナの炒め物		★ごはん120g かれい塩焼 つま塩キャベツ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ネギ味噌炒め						
	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	233kcal	426kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	21.0g	24.3g
	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	7.2g	7.7g
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.5g	55.4g	
ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	790mg	791mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 人参クラッセ 里芋のかに風あんかけ 法蓮草ソテー		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンのおかか和え 大根とベーコンの煮物 インゲンの生姜炒め		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 チンゲン菜ソテー 枝豆とかにかまの煮物 人参の炒り煮		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 オニオンソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 麩の玉子とじ						
	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	245kcal	438kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	270kcal	463kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	16.2g	19.5g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.6g	14.1g
炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	680mg	681mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	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	629kcal	1208kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	666kcal	1245kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	44.8g	54.7g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	26.5g	28.0g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	27.8g	29.3g
	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	54.6g	180.3g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	48.7g	174.4g
ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	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	830kcal	1409kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	52.5g	62.4g	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	54.1g	64.0g
	脂質	39.6g	41.1g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	34.9g	36.4g
	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	80.6g	206.3g
ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2302mg	2305mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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

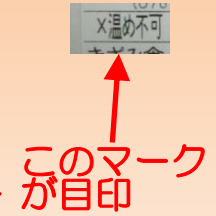


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。