

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月23日(月)		1月24日(火)		1月25日(水)		1月26日(木)		1月27日(金)						
朝食	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 五色煮豆 コンニャクの辛味炒め		★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 卵乳麦 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 炒り豆腐 大根の酢漬け		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げののりみ煮 菜の花のソナ炒め		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え						
	卵乳麦 卵麦 乳麦落		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 卵乳麦		卵麦 乳麦 乳麦		卵麦 麦 乳麦落						
	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	165kcal	358kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	7.5g	10.8g
	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	9.0g	9.5g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	15.1g	57.0g
	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	889mg	890mg
	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g
	昼食	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー カリフラワーの塩炒め 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 スナックえんどう 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 カレイの照焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 鶏のいそへ焼 ミックスソテー ジャガ芋の中華炒め 菜の花としめじの和え物					
麦 乳麦 乳麦		麦 卵麦 麦		麦 卵麦 麦		麦 乳麦 麦落 麦		麦 乳麦 乳麦 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		233kcal	426kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
たんぱく質		16.7g	20.0g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	17.2g	20.5g
脂質		12.2g	12.7g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	13.4g	13.9g
炭水化物		12.5g	54.4g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	17.3g	59.2g
ナトリウム		665mg	666mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	669mg	670mg
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食		◎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		◎牛乳180g ◎バナナ90g					
	◎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		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
夕食	★ごはん120g マーボ豆腐 人参じりしり キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g チキンのきのこクリームソース ぜんまいとミンチの煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参クラッセ 若竹煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 甘辛チキン オニオンソテー 切干と挽肉のオニオン炒め カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ヒーマンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 野菜のごま和え						
	麦落 麦 麦		乳麦 乳麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		麦 乳麦 麦		麦 卵乳麦 卵乳麦 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	213kcal	406kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	16.4g	19.7g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	14.6g	15.1g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.5g	11.0g
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	15.1g	57.0g
	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	646mg	647mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	合計	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	658kcal
たんぱく質		40.4g	50.3g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.1g	51.0g
脂質		28.8g	30.3g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.9g	34.4g
炭水化物		46.2g	171.9g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	42.5g	168.2g	炭水化物	47.5g	173.2g
ナトリウム		1957mg	1960mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2204mg	2207mg
食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	35.8g	37.3g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	71.4g	197.1g	炭水化物	77.4g	202.1g
	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2278mg	2281mg
食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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

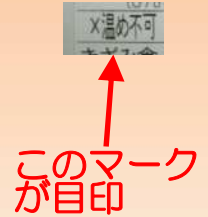


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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



- 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。