

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8日(金)						
朝食	★ごはん120g	豚肉と卵白のトマト炒め	★ごはん120g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん120g	鶏肉のカレー煮	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん120g	菜の花と牛肉の煮物					
		卵乳麦		卵乳麦		乳麦		卵麦		卵麦					
		竹輪のごま炒め		ぜんまいとミンチの煮物		中華うま煮		野菜のチリソース煮		ツナあっさり煮					
		春雨のピーナツ和え		菜の花とツナの辛子和え		大根とツナの炒め物		もずくの酢の物		えのきのおろし和え					
		卵乳麦落		麦		麦		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	206kcal	399kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	9.8g	13.1g
	脂質	8.5g	9.0g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	12.8g	13.3g
	炭水化物	22.0g	63.9g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	14.0g	55.9g
	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	614mg	615mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん120g	マーボ豆腐	★ごはん120g	ホッケの酒粕焼	★ごはん120g	鶏のいそべ焼	★ごはん120g	赤魚のごま焼					
		チンゲン菜とピーマンのソテー		ネギ味噌炒め		フロッコリー		ミックスソテー		オニオンソテー					
		鶏と蓮根のピリ辛煮		法蓮草と油揚げの煮物		切干と挽肉のオイスター炒め		ひとくちがんも煮		高野豆腐と鶏肉の煮物					
		若芽としらすのおひたし		麦		蒸し鶏と小松菜のごま和え		菜の花としめじの和え物		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え					
		麦		麦		麦		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	211kcal	404kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	809mg	810mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g	鶏のスタミナ醤油焼き	★ごはん120g	焼肉塩炒め	★ごはん120g	メンチカツ	★ごはん120g	白身魚の西京焼	★ごはん120g	豚肉と野菜の中華炒め					
		塩ゆでアスパラ		かぶのスープ煮		卵乳麦		ピーマンソテー		枝豆とかにかまの煮物					
		白菜の煮ひたし		ひじきとごぼうのナムル		麦		竹輪とインゲンの玉子とじ		竹の子と人参のおかか煮					
		野菜サラダ		卵麦えか		卵麦		キャベツとベーコンの和え物		卵麦					
		ドレッシング(小袋)		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦					
	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	212kcal	405kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	293kcal	486kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	197kcal	390kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.0g	17.3g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	7.0g	48.9g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	14.9g	56.8g
	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	819mg	820mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g
合計	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.3g	51.2g
	脂質	32.8g	34.3g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	39.4g	165.1g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	41.7g	167.4g
	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2242mg	2245mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	39.9g	41.4g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	39.0g	40.5g
	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	73.6g	199.3g
	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2316mg	2319mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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、商品は消費期限内に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

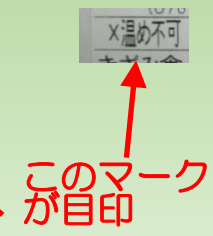


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。