

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	白菜とがんもの煮物	肉団子の中華炒め	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	大豆と椎茸の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏じゃが煮	麦落	麦落	麦落	麦落	麦落	麦落	麦落	
	コンニャクの辛味炒め	キャベツのあっさり昆布和え	人参しりしり	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	183kcal	376kcal	121kcal	314kcal	165kcal	358kcal	106kcal	299kcal	187kcal	380kcal	
たんぱく質	12.5g	15.8g	8.5g	11.8g	8.6g	11.9g	7.1g	10.4g	11.8g	15.1g	
脂質	8.8g	9.3g	3.8g	4.3g	7.0g	7.5g	4.1g	4.6g	7.5g	8.0g	
炭水化物	15.8g	57.7g	14.2g	56.1g	17.6g	59.5g	11.7g	53.6g	17.2g	59.1g	
ナトリウム	592mg	593mg	625mg	626mg	522mg	523mg	516mg	517mg	569mg	570mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	カレーのおろし和え	鶏のマスタード焼き	アジの幽庵焼	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	平さやいんげん	オニオンソテー	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	
	チンジャオロース	高野豆腐の味噌煮	肉豆腐煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	222kcal	415kcal	257kcal	450kcal	250kcal	443kcal	234kcal	427kcal	188kcal	381kcal	
たんぱく質	18.1g	21.4g	16.2g	19.5g	19.9g	23.2g	14.9g	18.2g	15.8g	19.1g	
脂質	10.1g	10.6g	16.0g	16.5g	10.3g	10.8g	12.0g	12.5g	6.5g	7.0g	
炭水化物	14.3g	56.2g	11.7g	53.6g	17.0g	58.9g	15.4g	57.3g	18.5g	60.4g	
ナトリウム	693mg	694mg	691mg	692mg	783mg	784mg	789mg	790mg	696mg	697mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	揚げ豆腐の南蛮つけ	豚肉とココロ野菜のチーズソース	チキンカレーのルー	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	
	大根とベーコンの煮物	蒸し鶏の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	
	豚肉とじゃが芋の昆布煮	菜の花と人参の白和え	麩の野菜あんかけ	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	245kcal	438kcal	244kcal	437kcal	215kcal	408kcal	310kcal	503kcal	240kcal	433kcal	
たんぱく質	9.0g	12.3g	16.1g	19.4g	17.0g	20.3g	19.2g	22.5g	13.6g	16.9g	
脂質	13.2g	13.7g	12.9g	13.4g	9.1g	9.6g	15.4g	15.9g	12.2g	12.7g	
炭水化物	23.2g	65.1g	16.5g	58.4g	15.3g	57.2g	23.2g	65.1g	18.6g	60.5g	
ナトリウム	760mg	761mg	558mg	559mg	863mg	864mg	669mg	670mg	724mg	725mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	650kcal	1229kcal	622kcal	1201kcal	630kcal	1209kcal	650kcal	1229kcal	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	40.8g	50.7g	45.5g	55.4g	41.2g	51.1g	41.2g	51.1g
	脂質	32.1g	33.6g	32.7g	34.2g	26.4g	27.9g	31.5g	33.0g	26.2g	27.7g
	炭水化物	53.3g	179.0g	42.4g	168.1g	49.9g	175.6g	50.3g	176.0g	54.3g	180.0g
ナトリウム	2045mg	2048mg	1874mg	1877mg	2168mg	2171mg	1974mg	1977mg	1989mg	1992mg	
合計(間食込)	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	849kcal	1428kcal	829kcal	1408kcal	828kcal	1407kcal	847kcal	1426kcal	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	47.5g	57.4g	46.9g	56.8g	52.4g	62.3g	48.9g	58.8g	47.3g	57.2g
	脂質	39.1g	40.6g	39.8g	41.3g	33.4g	34.9g	38.5g	40.0g	33.3g	34.8g
	炭水化物	81.5g	207.2g	74.3g	200.0g	78.8g	204.5g	78.1g	203.8g	86.2g	211.9g
ナトリウム	2121mg	2124mg	1948mg	1951mg	2242mg	2245mg	2050mg	2053mg	2063mg	2066mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	5.7g	5.7g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	

※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

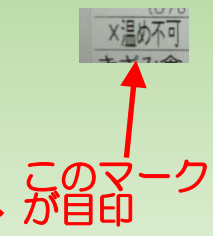


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。