

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月18日(月)		12月19日(火)		12月20日(水)		12月21日(木)		12月22日(金)						
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	筑前煮	★ごはん120g	目玉焼き	★ごはん120g	高野豆腐インゲン煮	★ごはん120g	肉団子の中華炒め					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵	豚肉と里芋のごま煮	麦	イカと白菜の中華煮	卵麦落					
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	煮生酢	麦	カリフラワーのピクルス	卵	食べるトマトスープ	乳麦	ツナあっさり煮	麦					
	切干大根のコンソメ炒め	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	156kcal	349kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	127kcal	320kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	131kcal	324kcal	
たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	8.7g	12.0g	
脂質	8.1g	8.6g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	4.1g	4.6g	
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	8.8g	50.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	14.9g	56.8g	
ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	360mg	361mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	610mg	611mg	
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	カレーのカレー焼	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん120g	えびカツ					
	豚肉とかぶの生姜煮	麦	塩ゆでアスパラ	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	うま塩キャベツ	麦え					
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落					
	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	中華うま煮	卵乳麦			豆腐のあっさりカレー煮込み	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	202kcal	395kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	282kcal	475kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	
たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	
脂質	11.4g	11.9g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.4g	13.9g	
炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	22.8g	64.7g	炭水化物	22.1g	64.0g	
ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	752mg	753mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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	
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						
	サワラの味噌煮		オニオンスライスハンバーグ	乳麦	ハニーマスタードチキン		豚肉とキャベツの塩おおか		アジの磯辺焼	麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	平さやいんげん	麦	きのこのソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦					
	鶏肉のすき焼煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落					
	野菜のチリソース煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	大根とひじきのうま煮	麦			キャベツと卵の塩レモンパスタ	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	259kcal	452kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	
たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	17.5g	20.8g	
脂質	11.2g	11.7g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	11.6g	12.1g	
炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	20.4g	62.3g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	16.7g	58.6g	
ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	766mg	767mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.0g	
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	617kcal	1196kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal
	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	44.8g	54.7g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	30.7g	32.2g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	29.1g	30.6g
	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	42.8g	168.5g	炭水化物	55.4g	181.1g	炭水化物	53.7g	179.4g
ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	
食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	51.7g	61.6g	たんぱく質	48.3g	58.2g
	脂質	37.7g	39.2g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	36.1g	37.6g
	炭水化物	73.2g	198.9g	炭水化物	78.5g	204.2g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	81.5g	207.2g
	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2204mg	2207mg
食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	

※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。