

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 コンニャクのあおさ炒め		★ごはん120g 卵乳麦 卵麦 麦		★ごはん120g 干草焼き 卵 麦		★ごはん120g 肉団子の中華炒め 麩の玉子とし 切干大根のコンソメ炒め		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麦 麦 麦 中華うま煮		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 麦 麦 麦 ツナあっさり煮	
	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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	188kcal	381kcal
	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	6.4g	9.7g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.8g	10.3g
	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	14.9g	56.8g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	650mg	651mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	19.6g	22.9g
脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	4.2g	4.7g	
炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	18.2g	60.1g	
ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	980mg	981mg	ナトリウム	795mg	796mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 白菜のスープ煮		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 一口ナスのオランダ煮 大豆と椎茸の煮物		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 高野豆腐と鶏肉の煮物		★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 ビーマンソテー ごぼう大豆 大根の柚香煮		★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き 麦 麦 麦 ミックソテー 和風ポトフ キャベツの土佐煮			
	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	244kcal	437kcal	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	19.6g	22.9g
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	4.2g	4.7g
	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	18.2g	60.1g
	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	980mg	981mg	ナトリウム	795mg	796mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	266kcal	459kcal
	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	12.4g	15.7g
脂質	11.7g	12.2g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	15.7g	16.2g	
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	18.1g	60.0g	
ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	795mg	796mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
夕食	◎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			
	★ごはん120g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロックリーの煮物		★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 豚肉と大根の煮物 人参しりしり		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 人参のきんぴら 厚揚げとふきの煮物 キャベツと卵の塩レモンパスタ		★ごはん120g 麦落 麦 麦 麦 マヨネーズと挽肉の炒め物 豆腐のかに風あんかけ			
	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	238kcal	431kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	266kcal	459kcal
	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	15.7g	16.2g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	18.1g	60.0g
	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	795mg	796mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal
たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	41.6g	51.5g	
脂質	31.0g	32.5g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	28.6g	30.1g	脂質	29.7g	31.2g	
炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	51.2g	176.9g	
ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	1843mg	1846mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	49.0g	58.9g
	脂質	38.0g	39.5g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	35.6g	37.1g	脂質	36.7g	38.2g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	79.7g	205.4g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	80.1g	205.8g
	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2317mg	2320mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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。