

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)			
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 中華キャベツ		★ごはん120g 卵麦え 肉豆腐煮 人参の炒り煮 蒸し鶏の炒め物		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 乳麦 竹輪のごま炒め ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん120g ミートインオムレツ 卵麦 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え			
	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	172kcal	365kcal	171kcal	364kcal	144kcal	337kcal	187kcal	380kcal	138kcal	331kcal	
	たんぱく質	11.6g	14.9g	11.3g	14.6g	8.5g	11.8g	11.7g	15.0g	10.4g	13.7g	
	脂質	5.8g	6.3g	7.5g	8.0g	6.3g	6.8g	6.5g	7.0g	3.1g	3.6g	
	炭水化物	19.1g	61.0g	15.2g	57.1g	13.2g	55.1g	20.6g	62.5g	16.2g	58.1g	
	ナトリウム	690mg	691mg	526mg	527mg	597mg	598mg	732mg	733mg	704mg	705mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
	昼食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 鶏と蓮根のピリ辛煮 麩とえのきのさっと煮		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え		★ごはん120g サワラの蒸し煮 オニオンソテー 竹の子と人参のおかか煮 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き オクラのペペロンチーノ ひとくちがんも煮 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 乳麦 ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		
		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		246kcal	439kcal	246kcal	439kcal	234kcal	427kcal	241kcal	434kcal	214kcal	407kcal	
たんぱく質		11.6g	14.9g	14.5g	17.8g	17.9g	21.2g	14.3g	17.6g	13.1g	16.4g	
脂質		13.3g	13.8g	12.0g	12.5g	10.8g	11.3g	14.7g	15.2g	11.7g	12.2g	
炭水化物		19.0g	60.9g	18.2g	60.1g	15.5g	57.4g	11.5g	53.4g	13.9g	55.8g	
ナトリウム		720mg	721mg	699mg	700mg	891mg	892mg	635mg	636mg	666mg	667mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 さつま揚げの味噌炒め		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 ジャガ芋の中華炒め		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とさつま揚げの金平		★ごはん120g フリの ごま醤油焼 プリンゲン菜ソテー 鶏肉の青じそ南蛮 オクラとコーンのおろし和え		
	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	250kcal	443kcal	209kcal	402kcal	244kcal	437kcal	237kcal	430kcal	264kcal	457kcal	
	たんぱく質	16.2g	19.5g	16.2g	19.5g	14.4g	17.7g	13.7g	17.0g	18.0g	21.3g	
	脂質	13.3g	13.8g	8.1g	8.6g	12.1g	12.6g	10.8g	11.3g	16.5g	17.0g	
	炭水化物	15.2g	57.1g	16.5g	58.4g	19.6g	61.5g	21.0g	62.9g	10.3g	52.2g	
	ナトリウム	776mg	777mg	706mg	707mg	657mg	658mg	878mg	879mg	758mg	759mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	
	夕食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 さつま揚げの味噌炒め		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 ジャガ芋の中華炒め		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とさつま揚げの金平		★ごはん120g フリの ごま醤油焼 プリンゲン菜ソテー 鶏肉の青じそ南蛮 オクラとコーンのおろし和え		
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		250kcal	443kcal	209kcal	402kcal	244kcal	437kcal	237kcal	430kcal	264kcal	457kcal	
たんぱく質		16.2g	19.5g	16.2g	19.5g	14.4g	17.7g	13.7g	17.0g	18.0g	21.3g	
脂質		13.3g	13.8g	8.1g	8.6g	12.1g	12.6g	10.8g	11.3g	16.5g	17.0g	
炭水化物		15.2g	57.1g	16.5g	58.4g	19.6g	61.5g	21.0g	62.9g	10.3g	52.2g	
ナトリウム		776mg	777mg	706mg	707mg	657mg	658mg	878mg	879mg	758mg	759mg	
食塩相当量		2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	
合計		エネルギー	668kcal	1247kcal	626kcal	1205kcal	622kcal	1201kcal	665kcal	1244kcal	616kcal	1195kcal
		たんぱく質	39.4g	49.3g	42.0g	51.9g	40.8g	50.7g	39.7g	49.6g	41.5g	51.4g
	脂質	32.4g	33.9g	27.6g	29.1g	29.2g	30.7g	32.0g	33.5g	31.3g	32.8g	
	炭水化物	53.3g	179.0g	49.9g	175.6g	48.3g	174.0g	53.1g	178.8g	40.4g	166.1g	
	ナトリウム	2186mg	2189mg	1931mg	1934mg	2145mg	2148mg	2245mg	2248mg	2128mg	2131mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	4.9g	4.9g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1444kcal	833kcal	1412kcal	821kcal	1400kcal	864kcal	1443kcal	813kcal	1392kcal
		たんぱく質	47.1g	57.0g	48.1g	58.0g	48.7g	58.6g	47.6g	57.5g	49.2g	59.1g
		脂質	39.4g	40.9g	34.7g	36.2g	36.2g	37.7g	39.0g	40.5g	38.3g	39.8g
		炭水化物	81.1g	206.8g	81.8g	207.5g	76.5g	202.2g	81.3g	207.0g	68.2g	193.9g
ナトリウム		2262mg	2265mg	2005mg	2008mg	2221mg	2224mg	2321mg	2324mg	2204mg	2207mg	
食塩相当量		5.8g	5.8g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	5.9g	5.9g	5.6g	5.6g	

※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。