

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19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					
	目玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	チーズオムレツ	卵乳麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦					
	里芋といかの煮物	麦	麩とえのきのさつと煮	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦					
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	大根の甘酢漬け		白菜の辛子柚子和え	麦	インゲンのごま和え	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			
	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	164kcal	357kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.7g	10.0g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	10.5g	13.8g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	436mg	437mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	635mg	636mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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					
	アンのごま焼	麦	ポークチャップ	乳	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	フリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦					
	平さやいんげん	麦	キャベツの土佐煮	麦	ビーマンソテー	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	菜の花のソナ炒め	卵乳麦か					
	鶏肉と小松菜煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	若芽としらすのおひたし	麦					
	煮生酢	麦			菜の花としめじの和え物	麦	ブロッコリーのサラダ								
		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	210kcal	403kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
	たんぱく質	23.0g	26.3g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g
	脂質	7.6g	8.1g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g
	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.2g	58.1g
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	809mg	810mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g					
	◎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	◎キウイフルーツ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					
	鶏のカラー照り煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		ホッペの照焼	麦					
	ブロッコリー	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	きのこソテー	乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆						
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	旨みチンゲン菜	乳麦か	春菊と豚肉の炒め物	麦落	なめこと若芽のサツと煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦					
	キャロットラペ	麦	キャベツのピーナッツ和え		キャベツのピーナッツ和え	麦落			マリーネサラダ	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			
	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.9g	13.4g
	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	26.4g	68.3g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.0g	54.9g
ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	591mg	592mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
合計	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	28.1g	29.6g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	31.6g	33.1g
	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	61.2g	186.9g	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	42.0g	167.7g
	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	52.2g	62.1g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.9g	57.8g
	脂質	36.5g	38.0g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	38.6g	40.1g
	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	90.1g	215.8g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	78.5g	204.2g	炭水化物	70.9g	196.6g
	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2112mg	2115mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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。