

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)							
朝食	★ごはん120g 厚焼玉子 ひじきとベーコンの煮物 野菜のピーナッツ和え		★ごはん120g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの甘辛煮							
	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	180kcal	373kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	133kcal	326kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	
	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	7.6g	10.9g	たんぱく質	10.8g	14.1g	
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	6.3g	6.8g	
	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	19.0g	60.9g	
	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	659mg	660mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
	昼食	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 菜の花 五色煮 イカと白菜の中華煮		★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら 肉野菜煮込み インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め イカのトマトマリネ		★ごはん120g フリの磯辺焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル						
		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		203kcal	396kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	
たんぱく質		13.7g	17.0g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	16.7g	20.0g	
脂質		8.1g	8.6g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	12.4g	12.9g	
炭水化物		17.7g	59.6g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	11.7g	53.6g	
ナトリウム		414mg	415mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	806mg	807mg	
食塩相当量		1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
		★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g サワらのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え						
夕食	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	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	12.5g	15.8g	
	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	12.6g	13.1g	
	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.8g	60.7g	
	ナトリウム	926mg	927mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	759mg	760mg	
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
	合計	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
		たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g
		脂質	27.4g	28.9g	脂質	27.3g	28.8g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.3g	32.8g
炭水化物		54.8g	180.5g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	46.9g	172.6g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	49.5g	175.2g	
ナトリウム		2051mg	2054mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	2224mg	2227mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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	826kcal	1405kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.4g	57.3g	
	脂質	34.4g	35.9g	脂質	34.4g	35.9g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.3g	39.8g	
	炭水化物	82.6g	208.3g	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	73.1g	198.8g	炭水化物	78.4g	204.1g	
	ナトリウム	2127mg	2130mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2311mg	2314mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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

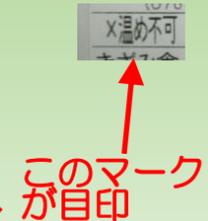


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。