

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月25日(月)		12月26日(火)		12月27日(水)		12月28日(木)		12月29日(金)			
朝食	★ごはん120g チーズオムレツ 高野豆腐の味噌煮 竹の子と人参のおかか煮		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 スープキャベツ しめじの中華玉子とし		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草ソテー		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 牛肉とひじきの炒め煮 中華キャベツ		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 コンニャクの辛味炒め 蒸し鶏の炒め物			
	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	148kcal	341kcal	エネルギー	130kcal	323kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	117kcal	310kcal
	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	7.8g	11.1g
	脂質	6.7g	7.2g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	4.8g	5.3g
炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	
ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	529mg	530mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 春雨の中華和え		★ごはん120g 豚バラと白菜の味噌煮込み 人参の炒り煮 ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 豚肉とごぼうの煮物 大根と露の出汁煮		★ごはん120g 照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 和風ポトフ 若竹煮		★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪と菜の花の煮物			
	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	247kcal	440kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	16.1g	19.4g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	14.8g	15.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	13.0g	13.5g
炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	12.6g	54.5g	
ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	630mg	631mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
	★ごはん120g ささみ天葉フライ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋といかの煮物 大根とツナの炒め物		★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサツと煮		★ごはん120g 鶏の柚子胡椒炒め 竹輪とインゲンの玉子とし 豚肉のマヨマスタード炒め		★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み ミックスソテー 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんも煮		★ごはん120g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜の煮ひたし			
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	244kcal	437kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	220kcal	413kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.1g	20.4g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	17.4g	17.9g	脂質	9.4g	9.9g
	炭水化物	23.5g	65.4g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.0g	57.9g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	829mg	830mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	639kcal	1218kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	42.2g	52.1g
	脂質	28.5g	30.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	31.8g	33.3g
	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	44.2g	169.9g
ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	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	846kcal	1425kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	49.9g	59.8g
	脂質	35.6g	37.1g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	38.8g	40.3g
	炭水化物	83.9g	209.6g	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	72.4g	198.1g	炭水化物	72.0g	197.7g
ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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

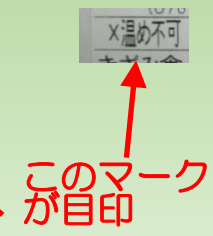


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。