

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め 豆腐のかに風あんかけ		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 麩とえのきのさっと煮		★ごはん120g 白玉焼き 和風ポトフ 人参のおかかサラダ			
	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	142kcal	335kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	150kcal	343kcal
	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	7.4g	10.7g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	7.3g	7.8g
	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	16.9g	58.8g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	744mg	745mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 コーンと挽肉の炒め物		★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンスタ		★ごはん120g メンチカツ 人参のレモン煮 イカと白菜の中華煮 大根とごぼうの甘辛煮		★ごはん120g 白身魚の西京焼 オニオンソテー ひとくちがんも煮 竹輪の五色きんぴら		★ごはん120g マーボ豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 イカと若芽の和え物			
	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	263kcal	456kcal	エネルギー	287kcal	480kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	210kcal	403kcal
	たんぱく質	20.4g	23.7g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	17.2g	20.5g
	脂質	11.4g	11.9g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.8g	10.3g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	713mg	714mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮ひたし なめこと若芽のサッと煮		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 竹の子と人参のおかか煮		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー カリフラワーの煮物 中華キャベツ		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 大根の柚香煮			
	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	207kcal	400kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	16.6g	19.9g
	脂質	12.7g	13.2g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	12.8g	13.3g
	炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	615mg	616mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	46.3g	56.2g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	41.1g	51.0g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.6g	34.1g
	炭水化物	41.6g	167.3g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	41.9g	167.6g
	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2072mg	2075mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	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	5.6g	5.6g	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	5.6g	5.6g	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	5.6g	5.6g	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
合計(間食込)	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	52.4g	62.3g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.6g	41.1g
	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	70.8g	196.5g
	ナトリウム	2287mg	2290mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2146mg	2149mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	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	5.8g	5.8g	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	5.8g	5.8g	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	5.8g	5.8g	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

※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

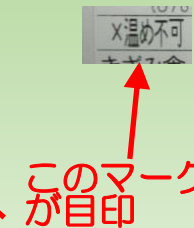


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。