

（カロリー1440kcal管理食） 週間献立

	12月1日(月)				12月2日(火)				12月3日(水)				12月4日(木)				12月5日(金)			
朝食	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー				★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中華和え				★ごはん120g 三井寺煮 小串煮 ひじきの具だくさん煮 切干と人参のハリハリ				★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし				★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ			
	卵 麦 乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 麦 麦				乳麦 麦 麦				卵麦 乳麦 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				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	183kcal 12.5g 8.0g 17.5g 673mg 1.7g				376kcal 15.8g 8.5g 59.4g 674mg 1.7g				198kcal 12.0g 9.8g 14.6g 670mg 1.7g				391kcal 15.3g 10.3g 56.5g 671mg 1.7g				166kcal 9.0g 8.3g 13.3g 665mg 1.7g			
	359kcal 12.3g 8.8g 55.2g 666mg 1.7g				169kcal 12.7g 5.4g 17.8g 773mg 2.0g				362kcal 16.0g 5.9g 59.7g 774mg 2.0g				152kcal 6.7g 6.2g 17.4g 488mg 1.2g				345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g			
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め				★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル				★ごはん120g さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ				★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル				★ごはん120g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物			
	麦 乳麦 麦				麦 乳麦 卵麦 麦				麦 卵乳麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 麦				麦落 麦 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				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 1.7g				436kcal 18.8g 12.2g 58.3g 682mg 1.7g				241kcal 13.2g 12.5g 18.0g 656mg 1.7g				434kcal 16.5g 13.0g 59.9g 657mg 1.7g				252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 1.9g			
	445kcal 19.5g 14.5g 55.3g 763mg 1.9g				200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g				393kcal 14.8g 10.1g 59.9g 781mg 2.0g				234kcal 15.8g 12.1g 15.7g 806mg 2.1g				427kcal 19.1g 12.6g 57.6g 807mg 2.1g			
夕食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ				◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 なめこと若芽のサツと煮				◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g フリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨			
	乳麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 乳麦 麦				麦 麦 乳麦 麦				麦 乳麦 乳麦 麦落				麦落 麦 麦 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				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	219kcal 11.0g 12.8g 16.2g 779mg 2.0g				412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg 2.0g				176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g				369kcal 19.4g 6.2g 56.8g 752mg 1.9g				202kcal 14.4g 10.3g 56.2g 777mg 2.0g			
	395kcal 17.7g 10.8g 56.2g 778mg 2.0g				263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g				456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g				268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g				461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g			
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	645kcal 39.0g 32.5g 50.1g 2133mg 5.4g				1224kcal 48.9g 34.0g 175.8g 2136mg 5.4g				615kcal 41.3g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g				1194kcal 51.2g 29.5g 173.2g 2080mg 5.3g				620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g			
	1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg 5.6g				632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g				1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg 5.5g				654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g				1233kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1928mg 4.9g			
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	842kcal 46.7g 39.5g 77.9g 2209mg 5.6g				1421kcal 56.6g 41.0g 203.6g 2212mg 5.6g				822kcal 47.4g 35.1g 79.4g 2151mg 5.5g				1401kcal 57.3g 36.6g 205.1g 2154mg 5.5g				821kcal 47.0g 39.6g 84.4g 2281mg 5.8g			
	1400kcal 56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g				839kcal 48.5g 36.3g 84.4g 2223mg 5.7g				1418kcal 58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g				851kcal 48.7g 39.5g 75.0g 2001mg 5.1g				1430kcal 58.6g 41.0g 200.7g 2004mg 5.1g			

※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

