

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)						
朝食	★ごはん120g	オムレツ	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦					
	ケチャップ(小袋)	枝豆とかにかまの煮物	人参しりしり	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	牛肉の甘酢炒め	麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	麦					
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えが	蒸し鶏と小松菜のごま和え	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	大根と落の出汁煮	麦						
	白菜と昆布のナムル			オクラとそぼろのピーマン味噌和え	麦	野菜のごま和え	麦	キャロットラペ	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	135kcal	328kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	
たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	7.0g	10.3g	
脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	3.8g	4.3g	
炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	21.2g	63.1g	
ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	510mg	511mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g	チキンカレーのルー	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	切干大根のコンソメ炒め	卵麦	キャベツの土佐煮	豚肉とココロ野菜のチーズソース	鶏肉とさつまいものうま塩炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	サワラのエスカベッシュ	麦					
	蒸し鶏の炒め物	卵麦	野菜の三杯酢	カリフラワーの柚子味噌和え	豚肉と大根の煮物	麦	菜の花と人参の白和え	麦	鶏肉のごま焼き	麦					
									インゲンソテー	麦					
									竹輪の五色きんぴら	卵麦					
								法蓮草ときのこの和え物	麦						
エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	20.6g	23.9g	
脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	14.8g	15.3g	
炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	12.0g	53.9g	
ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	838mg	839mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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					
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん120g	白身魚のムニエル	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	タルタルソース(小袋)	卵麦	平さやいんげん	鶏肉とときのこのバター醤油	麦	アジの照焼	麦	鶏肉とときのこのバター醤油	麦						
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	豆腐の塩あんかけ煮	麦	アジの照焼	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦						
	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	油揚げの玉子とじ	若芽としらすのおひたし	麦	大豆と人参の煮物	麦	若芽としらすのおひたし	麦						
エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	20.6g	23.9g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.9g	20.2g	
脂質	11.8g	12.3g	脂質	14.6g	15.1g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.5g	13.0g	
炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	
ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	858mg	859mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal
	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	44.5g	54.4g
	脂質	31.6g	33.1g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	27.1g	28.6g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	31.1g	32.6g
	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	38.5g	164.2g	炭水化物	54.5g	180.2g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	48.3g	174.0g
	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2206mg	2209mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	864kcal	1443kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	51.9g	61.8g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	34.1g	35.6g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	74.6g	200.3g	炭水化物	70.4g	196.1g	炭水化物	83.4g	209.1g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	77.2g	202.9g
	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	2283mg	2286mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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。