

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)						
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん120g	干草焼き	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦			
	白菜と厚揚げの中華そば煮	小麦	コンニャクのおおさ炒め	小麦	イカとじゃが芋の煮物	小麦	竹の子のカレーそば炒め	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	リンコンとフキの煮物	小麦			
	ブロッコリーの煮物	小麦	葉の花の菜種和え	小麦	ひじきの具だくさん煮	小麦	大根の甘酢漬け	小麦							
	チキンアラビアン	小麦													
	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	おかず	ご飯セット			
エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	85kcal	278kcal	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	
たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	5.5g	8.8g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	7.9g	11.2g	
脂質	9.7g	10.2g	脂質	1.5g	2.0g	脂質	2.6g	3.1g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.4g	7.9g	
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.6g	58.5g	
ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	525mg	526mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	煮	★ごはん120g	鶏肉の味噌焼	卵麦	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん120g	ホイコーロー	麦落		
	こんがりハンバーグ	小麦	平さやいんげん	小麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	小麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	小麦	人参とぜんまいのナムル	小麦			
	ホワイトソース	小麦	鶏肉の青じそ南蛮	小麦	切干大根としらすの煮物	小麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦							
	うま塩キャベツ	小麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	小麦	白菜のスープ煮	小麦	ひじきと挽肉の炒め物	小麦							
	大根とひじきのうま煮	小麦													
ジャガ芋とえのきの煮物	小麦														
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	290kcal	483kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	
たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.4g	17.7g	
脂質	13.6g	14.1g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	11.2g	11.7g	
炭水化物	21.4g	63.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	19.3g	61.2g	
ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	906mg	907mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	肉丼の具	小麦	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	★ごはん120g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★ごはん120g	白身魚の竜田揚げ	小麦	
	ホッケの幽庵焼	小麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	小麦	人参のレモン煮	小麦	オニオンソテー	小麦	大豆とごぼうの煮物	小麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	小麦			
	ふきのきんぴら	小麦	蒸し鶏のおかか和え	小麦	さつま芋と豚肉の揚煮	小麦	油揚げと菜の花の煮物	小麦	麩の野菜あんかけ	小麦					
	大根と鶏肉の味噌煮	小麦													
	キャベツの麻婆あんかけ	小麦													
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	294kcal	487kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	
たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	
脂質	9.8g	10.3g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	17.3g	17.8g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.0g	9.5g	
炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	26.1g	68.0g	炭水化物	17.6g	59.5g	
ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	947mg	948mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	654mg	655mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	682kcal	1261kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	38.2g	48.1g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	27.6g	29.1g
	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	55.2g	180.9g	炭水化物	53.5g	179.2g
ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2085mg	2088mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	880kcal	1459kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	47.9g	57.8g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	34.6g	36.1g
	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	83.4g	209.1g	炭水化物	82.4g	208.1g
	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2162mg	2165mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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

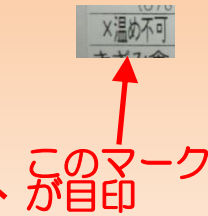


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。