

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)							
★ごはん120g	鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ ひとくちがんも煮	★ごはん120g	オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物 鶏肉ビーマン炒め 中華キャベツ	★ごはん120g	大豆とワインナーのトマト煮 人参の炒り煮 なめこと若芽のサッと煮						
朝食	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	189kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	123kcal	316kcal	
たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	6.8g	10.1g	
脂質	9.7g	10.2g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	3.6g	4.1g	
炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.7g	59.6g	
ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	645mg	646mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
★ごはん120g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 竹輪のこま炒め 食べるトマトスープ	★ごはん120g	白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮	★ごはん120g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華炒め	★ごはん120g	サフランのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮	★ごはん120g	鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	
昼食	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	
たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g	
脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.9g	14.4g	
炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g	
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	715mg	716mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	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	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	16.8g	20.1g	
脂質	9.9g	10.4g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	14.9g	15.4g	
炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	10.8g	52.7g	
ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	823mg	824mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	
たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.6g	49.5g	
脂質	32.6g	34.1g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	32.4g	33.9g	
炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	45.2g	170.9g	炭水化物	42.8g	168.5g	
ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	39.6g	41.1g	脂質	35.4g	36.9g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	39.4g	40.9g
	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	83.3g	209.0g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	73.0g	198.7g	炭水化物	71.0g	196.7g
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2302mg	2305mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2259mg	2262mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※献立は予告な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。

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。



このマーク
が目印



- 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。

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。

※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。