

# (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)			
朝食	★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 鶏肉ピーマン炒め 中華キャベツ				★ごはん120g 大豆とウ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			
	麦 卵麦か 麦				卵麦 乳麦 麦 麦				卵麦 乳麦 麦か 麦				麦 麦 麦 麦				乳麦 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			
	189kcal 10.3g 9.7g 13.8g 576mg 1.5g				173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g				179kcal 6.8g 8.6g 17.6g 810mg 2.1g				184kcal 10.1g 9.1g 59.5g 811mg 2.1g				123kcal 6.8g 3.6g 17.7g 645mg 1.6g			
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 竹輪のごま炒め 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 人参じりじり				★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 サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとうみ煮				★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え			
	乳麦 麦 麦 乳麦				麦 麦 麦 麦				卵麦 麦 麦 麦				乳麦 麦 麦 麦				卵麦 乳麦 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			
	248kcal 14.7g 13.0g 17.3g 770mg 2.0g				202kcal 18.8g 6.4g 17.4g 639mg 1.6g				254kcal 10.5g 14.4g 18.8g 665mg 1.7g				234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g				254kcal 16.0g 13.9g 14.3g 715mg 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			
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん うま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め				★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め				★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物				★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル				★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 切干大根のコンソメ炒め			
夕食	乳麦 麦か 麦 卵乳麦か				乳麦 麦 麦 麦				麦 乳麦 麦 麦				乳麦 卵麦落 麦 麦				麦 麦 卵乳麦 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			
	208kcal 15.3g 9.9g 17.3g 732mg 1.9g				250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g				216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g				211kcal 11.6g 10.5g 17.5g 815mg 2.1g				249kcal 16.8g 14.9g 10.8g 823mg 2.1g			
	401kcal 18.6g 10.4g 59.2g 733mg 1.9g				443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g				409kcal 25.0g 8.5g 56.5g 687mg 1.7g				404kcal 14.9g 11.0g 59.4g 816mg 2.1g				442kcal 20.1g 15.4g 52.7g 824mg 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			
	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 40.3g 32.6g 48.4g 2078mg 5.4g				625kcal 41.1g 28.3g 51.4g 2228mg 5.7g				649kcal 39.0g 31.0g 51.0g 2161mg 5.5g				629kcal 38.8g 31.6g 45.2g 2181mg 5.6g				626kcal 39.6g 32.4g 42.8g 2183mg 5.5g			
	1224kcal 50.2g 34.1g 174.1g 2081mg 5.4g				1204kcal 51.0g 29.8g 177.1g 2231mg 5.7g				1228kcal 48.9g 32.5g 176.7g 2164mg 5.5g				1208kcal 48.7g 33.1g 170.9g 2184mg 5.6g				1205kcal 49.5g 33.9g 168.5g 2186mg 5.5g			
	842kcal 48.0g 39.6g 76.2g 2154mg 5.6g				832kcal 47.2g 35.4g 83.3g 2302mg 5.9g				848kcal 46.9g 38.0g 79.2g 2237mg 5.7g				826kcal 46.5g 38.6g 73.0g 2257mg 5.8g				825kcal 47.5g 39.4g 71.0g 2259mg 5.7g			
合計(間食込)	842kcal 48.0g 39.6g 76.2g 2154mg 5.6g				832kcal 47.2g 35.4g 83.3g 2302mg 5.9g				848kcal 46.9g 38.0g 79.2g 2237mg 5.7g				826kcal 46.5g 38.6g 73.0g 2257mg 5.8g				825kcal 47.5g 39.4g 71.0g 2259mg 5.7g			

※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

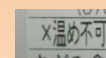


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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して完了です。  
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。