

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)									
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g								
	白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋の和風クリーム煮	卵乳麦 卵麦 卵乳麦	鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦 麦 卵乳麦	豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 食べるトマトスープ	麦 麦 乳麦	肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 卵麦 麦								
	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	165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	358kcal 13.1g 7.7g 58.2g 743mg 1.9g	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	165kcal 11.4g 4.8g 19.9g 699mg 1.8g	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	143kcal 9.5g 6.0g 13.9g 632mg 1.6g	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	203kcal 14.0g 8.4g 17.9g 628mg 1.6g	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	396kcal 17.3g 8.9g 59.8g 629mg 1.6g	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	130kcal 7.1g 5.6g 12.3g 599mg 1.5g	323kcal 10.4g 6.1g 54.2g 600mg 1.5g			
	おかず 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	ご飯セット 358kcal 13.1g 7.7g 58.2g 743mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 358kcal 11.4g 4.8g 19.9g 699mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 336kcal 9.5g 6.0g 13.9g 632mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 396kcal 14.0g 8.4g 17.9g 628mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 396kcal 17.3g 8.9g 59.8g 629mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 323kcal 10.4g 6.1g 54.2g 600mg 1.5g					
	★ごはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ 大根と蓮根のピリ辛煮 大根と蕗の出汁煮		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キヤベツと卵の塩レモンバスター	★ごはん120g メンチカツ うま塩キャベツ 麺とえのきのさつと煮 なめこと若芽のサツと煮	★ごはん120g フリのこま焼 人参グラッセ 大根の甘酢漬け	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとろみ煮	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとろみ煮	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとろみ煮	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとろみ煮	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとろみ煮	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとろみ煮	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとろみ煮	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとろみ煮	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとろみ煮	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとろみ煮		
	おかず 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	ご飯セット 416kcal 19.2g 9.3g 58.3g 817mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 433kcal 13.8g 13.1g 58.3g 785mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 411kcal 11.8g 12.3g 59.0g 681mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 411kcal 15.5g 10.9g 18.9g 682mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 411kcal 18.8g 11.4g 55.8g 702mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 449kcal 19.9g 13.4g 58.6g 730mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 449kcal 16.6g 12.9g 58.6g 731mg 1.9g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎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 ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 チンゲン菜とビーマンのソテー [※] 大根とごぼうの甘辛煮 人参しりしり	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミニチの煮物 麩の野菜あんかけ	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー [※] インゲンの生姜炒め	★ごはん120g 鶏肉マスター [※] チンゲン菜ソテー [※] プロッコリーのペペロンチーノ [※]	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮				
	おかず 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	ご飯セット 440kcal 20.2g 15.0g 52.8g 614mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 421kcal 15.0g 10.2g 59.0g 708mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 455kcal 21.3g 11.3g 59.0g 777mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 455kcal 24.6g 11.8g 59.0g 778mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 400kcal 14.9g 12.3g 53.5g 731mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 419kcal 19.6g 12.3g 54.7g 732mg 1.6g			
	夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 大根とごぼうの甘辛煮 人参しりしり	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミニチの煮物 麩の野菜あんかけ	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー [※] インゲンの生姜炒め	★ごはん120g 鶏肉マスター [※] チンゲン菜ソテー [※] プロッコリーのペペロンチーノ [※]	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 ふきと人参の甘露煮				
	おかず 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	ご飯セット 440kcal 20.2g 15.0g 52.8g 614mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 421kcal 15.0g 10.2g 59.0g 708mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 455kcal 21.3g 11.3g 59.0g 777mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 455kcal 24.6g 11.8g 59.0g 778mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 400kcal 14.9g 12.3g 53.5g 731mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 419kcal 19.6g 12.3g 54.7g 732mg 1.6g			
	合計	おかず 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	ご飯セット 614kcal 42.6g 31.0g 169.3g 2172mg 5.6g	おかず 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	ご飯セット 626kcal 52.5g 32.5g 169.3g 2192mg 5.6g	おかず 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	ご飯セット 1205kcal 40.2g 28.1g 179.8g 2195mg 5.6g	おかず 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	ご飯セット 620kcal 46.7g 29.6g 175.6g 2090mg 5.3g	おかず 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	ご飯セット 621kcal 56.6g 31.1g 175.6g 2093mg 5.3g	おかず 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	ご飯セット 1200kcal 41.1g 31.1g 169.1g 2061mg 5.3g	おかず 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	ご飯セット 612kcal 49.0g 32.6g 169.1g 2064mg 5.0g	おかず 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	ご飯セット 1191kcal 49.9g 31.8g 167.5g 1965mg 5.0g
	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	842kcal 48.7g 38.1g 75.5g 2246mg 5.8g	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	823kcal 47.9g 35.1g 81.9g 2249mg 5.8g	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	1402kcal 57.8g 36.6g 207.6g 2268mg 5.8g	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	1403kcal 56.6g 38.1g 78.8g 2271mg 5.5g	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	1403kcal 46.7g 38.1g 204.5g 2167mg 5.5g	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	1398kcal 57.9g 39.6g 198.0g 2170mg 5.5g	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	1398kcal 48.0g 39.6g 2135mg 2135mg	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	1392kcal 57.3g 38.8g 196.4g 2042mg 5.2g

※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。

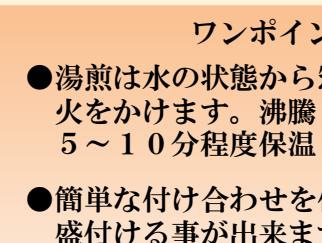
お食事の作り方



- 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。