

(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		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦			
	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		麦	鶏肉のカレー煮		麦	豚肉とごぼうの煮物		麦	肉団子と白菜の煮物		麦			
	竹輪のごま炒め		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	ソナと大豆の炒め煮		麦	油揚げの玉子とし		麦			
	カリフラワーの甘酢漬		麦	里芋の和風クリーム煮		麦	キャベツとベーコンの煮浸し		麦	食べるトマトスープ		麦	切干と人参のハリハリ		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	165kcal	358kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	130kcal	323kcal	エネルギー	130kcal	323kcal	
たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	7.1g	10.4g	
脂質	7.2g	7.7g	脂質	4.8g	5.3g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	5.6g	6.1g	脂質	5.6g	6.1g	
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.3g	54.2g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	599mg	600mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦			
	サウラの味噌煮		麦	大根と鶏肉の煮物		麦	メンチカツ		麦	ブリのごま焼		麦	鶏のいそべ焼		麦			
	人参クラッセ		麦	高野豆腐の洋風炒り煮		麦	うま塩キャベツ		麦	人参クラッセ		麦	ミックスソテー		麦			
	鶏と蓮根のヒリ辛煮		麦	キャベツと卵の塩しモンパスタ		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	白菜と挽肉の旨煮		麦	野菜のチリソース煮		麦			
	大根と露の出汁煮		麦			麦	なめこと若芽のサツと煮		麦	大根の甘酢漬		麦	豆腐としめじのとりみ煮		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	223kcal	416kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	
たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	16.6g	19.9g	
脂質	9.3g	9.8g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	12.9g	13.4g	
炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	16.7g	58.6g	
ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	730mg	731mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		麦	◎牛乳180g		麦	◎牛乳180g		麦	◎牛乳180g		麦	◎牛乳180g		麦			
	◎りんご150g		麦	◎グレープフルーツ200g		麦	◎キウイフルーツ150g		麦	◎バナナ90g		麦	◎キウイフルーツ150g		麦			
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦			
	鶏の柚子胡椒焼		麦	豚肉と野菜のトマト炒め		麦	ホッケの酒粕焼		麦	鶏肉マスタート		麦	白身魚の和風きのこあん		麦			
	チンゲン菜とピーマンのソテー		麦	ぜんまいとミンチの煮物		麦	オニオンソテー		麦	チンゲン菜ソテー		麦	ひとくちがんも煮		麦			
	大根とごぼうの甘辛煮		麦	麩の野菜あんかけ		麦	インゲンの生葉炒め		麦	ブロッコリーのペペロンチーノ		麦	人参とさつま揚げの金平		麦			
	人参じりじり		麦			麦	青菜と高野豆腐の煮物		麦	ふぎと人参の甘露煮		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	おかず		ご飯セット	
エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	
たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	21.3g	24.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g	
脂質	14.5g	15.0g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.8g	12.3g	
炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	12.8g	54.7g	
ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	636mg	637mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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
	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.0g	49.9g
	脂質	31.0g	32.5g	脂質	28.1g	29.6g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	54.1g	179.8g	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	41.8g	167.5g	炭水化物	41.8g	167.5g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	38.1g	39.6g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.3g	38.8g
	炭水化物	75.5g	291.2g	炭水化物	81.9g	207.6g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	70.7g	196.4g	炭水化物	70.7g	196.4g
	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2042mg	2045mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	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。

※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

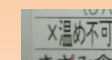


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。