

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 1月5日(月) | | 1月6日(火) | | 1月7日(水) | | 1月8日(木) | | 1月9日(金) | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | ★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 レンコンとフキの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 | | ★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 豚挽き肉と切干大根の煮物 | | ★ごはん120g 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 鶏じゃが煮 コンニャクの辛味炒め | | ★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ 切干大根としらすの煮物 | | ★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ | |
| | 卵乳麦 麦 麦 | | 卵乳麦 麦 麦 | | 麦 麦落 乳麦落 | | 麦 麦落 麦 | | 卵乳麦 乳麦 卵麦 | |
| | 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 165kcal 358kcal たんぱく質 8.7g 12.0g 脂質 7.8g 8.3g 炭水化物 15.0g 56.9g ナトリウム 641mg 642mg 食塩相当量 1.6g 1.6g | | エネルギー 172kcal 365kcal たんぱく質 11.3g 14.6g 脂質 6.9g 7.4g 炭水化物 15.4g 57.3g ナトリウム 579mg 580mg 食塩相当量 1.5g 1.5g | | エネルギー 144kcal 337kcal たんぱく質 7.4g 10.7g 脂質 6.8g 7.3g 炭水化物 14.5g 56.4g ナトリウム 461mg 462mg 食塩相当量 1.2g 1.2g | | エネルギー 174kcal 367kcal たんぱく質 9.3g 12.6g 脂質 8.8g 9.3g 炭水化物 14.7g 56.6g ナトリウム 629mg 630mg 食塩相当量 1.6g 1.6g | | エネルギー 149kcal 342kcal たんぱく質 8.2g 11.5g 脂質 7.6g 8.1g 炭水化物 12.6g 54.5g ナトリウム 718mg 719mg 食塩相当量 1.8g 1.8g | |
| | ★ごはん120g サウラのごま焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え | | ★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 | | ★ごはん120g 白身魚の唐揚げ コーンバター 白菜の煮ひたし 竹輪のソースマヨ | | ★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 スパンテー 竹輪の五色きんぴら かふの洋風煮 | | ★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 人参しりしり | |
| 昼食 | 麦 乳麦 乳麦 麦 | | 麦 麦 麦 麦 | | 麦 乳麦 麦 卵 | | 麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 | | 乳麦 卵麦 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 276kcal 469kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 15.8g 16.3g 炭水化物 16.5g 58.4g ナトリウム 754mg 755mg 食塩相当量 1.9g 1.9g | | エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 11.6g 12.1g 炭水化物 14.8g 56.7g ナトリウム 727mg 728mg 食塩相当量 1.8g 1.9g | | エネルギー 224kcal 417kcal たんぱく質 13.7g 17.0g 脂質 12.7g 12.7g 炭水化物 15.4g 57.3g ナトリウム 624mg 625mg 食塩相当量 1.6g 1.6g | | エネルギー 245kcal 438kcal たんぱく質 14.5g 17.8g 脂質 13.1g 13.6g 炭水化物 17.2g 59.1g ナトリウム 769mg 770mg 食塩相当量 2.0g 2.0g | | エネルギー 226kcal 419kcal たんぱく質 15.6g 18.9g 脂質 13.3g 13.8g 炭水化物 11.1g 53.0g ナトリウム 670mg 671mg 食塩相当量 1.7g 1.7g | |
| | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎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 ◎グレープフルーツ200g | |
| | ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物 | | ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げと人参の煮ひたし マカロニと法蓮草のソテー | | ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | | ★ごはん120g アジの幽庵焼 オニオンソテー ごぼう大豆 スープキャベツ | | ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物 | |
| 夕食 | 麦 乳麦 卵麦か | | 麦 麦 麦 乳麦 | | 麦 麦 卵乳麦か 乳麦 | | 麦 乳麦 麦 乳麦 | | 麦 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 184kcal 377kcal たんぱく質 13.9g 17.2g 脂質 7.8g 8.3g 炭水化物 15.0g 56.9g ナトリウム 734mg 735mg 食塩相当量 1.9g 1.9g | | エネルギー 227kcal 420kcal たんぱく質 14.8g 18.1g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 16.1g 58.0g ナトリウム 650mg 651mg 食塩相当量 1.7g 1.7g | | エネルギー 269kcal 462kcal たんぱく質 17.8g 21.1g 脂質 13.0g 13.5g 炭水化物 17.1g 59.0g ナトリウム 865mg 866mg 食塩相当量 2.2g 2.2g | | エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 脂質 6.4g 6.9g 炭水化物 16.3g 58.2g ナトリウム 681mg 682mg 食塩相当量 1.7g 1.7g | | エネルギー 248kcal 441kcal たんぱく質 15.0g 18.3g 脂質 11.8g 12.3g 炭水化物 18.9g 60.8g ナトリウム 797mg 798mg 食塩相当量 2.0g 2.0g | |
| | 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 625kcal 1204kcal たんぱく質 38.9g 48.8g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 46.5g 172.2g ナトリウム 2129mg 2132mg 食塩相当量 5.4g 5.4g | | エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 42.1g 52.0g 脂質 29.7g 31.2g 炭水化物 46.3g 172.0g ナトリウム 1956mg 1959mg 食塩相当量 5.0g 5.1g | | エネルギー 637kcal 1216kcal たんぱく質 38.9g 48.8g 脂質 32.0g 33.5g 炭水化物 47.0g 172.7g ナトリウム 1950mg 1953mg 食塩相当量 5.0g 5.0g | | エネルギー 613kcal 1192kcal たんぱく質 40.3g 50.2g 脂質 28.3g 29.8g 炭水化物 48.2g 173.9g ナトリウム 2079mg 2082mg 食塩相当量 5.3g 5.3g | | エネルギー 623kcal 1202kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 32.7g 34.2g 炭水化物 42.6g 168.3g ナトリウム 2185mg 2188mg 食塩相当量 5.5g 5.5g | |
| 合計 | エネルギー 822kcal 1401kcal たんぱく質 46.6g 56.5g 脂質 38.4g 39.9g 炭水化物 74.3g 200.0g ナトリウム 2205mg 2208mg 食塩相当量 5.6g 5.6g | | エネルギー 841kcal 1420kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 36.8g 38.3g 炭水化物 78.2g 203.9g ナトリウム 2030mg 2033mg 食塩相当量 5.2g 5.3g | | エネルギー 834kcal 1413kcal たんぱく質 46.6g 56.5g 脂質 39.0g 40.5g 炭水化物 74.8g 200.5g ナトリウム 2026mg 2029mg 食塩相当量 5.2g 5.2g | | エネルギー 814kcal 1393kcal たんぱく質 47.7g 57.6g 脂質 35.3g 36.8g 炭水化物 77.1g 202.8g ナトリウム 2156mg 2159mg 食塩相当量 5.5g 5.5g | | エネルギー 820kcal 1399kcal たんぱく質 46.5g 56.4g 脂質 39.7g 41.2g 炭水化物 70.4g 196.1g ナトリウム 2261mg 2264mg 食塩相当量 5.7g 5.7g | |
| | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | |
| | エネルギー 822kcal 1401kcal たんぱく質 46.6g 56.5g 脂質 38.4g 39.9g 炭水化物 74.3g 200.0g ナトリウム 2205mg 2208mg 食塩相当量 5.6g 5.6g | | エネルギー 841kcal 1420kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 36.8g 38.3g 炭水化物 78.2g 203.9g ナトリウム 2030mg 2033mg 食塩相当量 5.2g 5.3g | | エネルギー 834kcal 1413kcal たんぱく質 46.6g 56.5g 脂質 39.0g 40.5g 炭水化物 74.8g 200.5g ナトリウム 2026mg 2029mg 食塩相当量 5.2g 5.2g | | エネルギー 814kcal 1393kcal たんぱく質 47.7g 57.6g 脂質 35.3g 36.8g 炭水化物 77.1g 202.8g ナトリウム 2156mg 2159mg 食塩相当量 5.5g 5.5g | | エネルギー 820kcal 1399kcal たんぱく質 46.5g 56.4g 脂質 39.7g 41.2g 炭水化物 70.4g 196.1g ナトリウム 2261mg 2264mg 食塩相当量 5.7g 5.7g | |
| | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | |
| | エネルギー 822kcal 1401kcal たんぱく質 46.6g 56.5g 脂質 38.4g 39.9g 炭水化物 74.3g 200.0g ナトリウム 2205mg 2208mg 食塩相当量 5.6g 5.6g | | エネルギー 841kcal 1420kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 36.8g 38.3g 炭水化物 78.2g 203.9g ナトリウム 2030mg 2033mg 食塩相当量 5.2g 5.3g | | エネルギー 834kcal 1413kcal たんぱく質 46.6g 56.5g 脂質 39.0g 40.5g 炭水化物 74.8g 200.5g ナトリウム 2026mg 2029mg 食塩相当量 5.2g 5.2g | | エネルギー 814kcal 1393kcal たんぱく質 47.7g 57.6g 脂質 35.3g 36.8g 炭水化物 77.1g 202.8g ナトリウム 2156mg 2159mg 食塩相当量 5.5g 5.5g | | エネルギー 820kcal 1399kcal たんぱく質 46.5g 56.4g 脂質 39.7g 41.2g 炭水化物 70.4g 196.1g ナトリウム 2261mg 2264mg 食塩相当量 5.7g 5.7g | |
| | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | |

※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

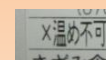


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。