

# (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)			
★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵麦		
ロールキャベツのスープ煮		千草焼き		揚げ豆腐のおろしポン酢がけ		白菜とがんもの煮物		白身魚のしんじょう			
レンコンとフキの煮物	麦	五色煮豆	卵麦	鶏じやが煮	麦落	チキンアラビータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
鶏肉の青じそ南蛮	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	切干大根としらすの煮物	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦		
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			
エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	149kcal	342kcal
たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	9.3g	12.6g
脂質	7.8g	8.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.8g	9.3g
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	14.7g	56.6g
ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	629mg	630mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
★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		
サワラのこま焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚の唐揚げ	麦	鶏のこまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦		
人参のレモン煮	乳麦	鶏肉ヒーマン炒め	麦	コーンバター	乳麦	スパゾテ	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦		
豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	白菜の煮ひたし	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	人参しりしり	麦		
ナスのおろし和え	麦			竹輪のソースマヨ	卵	かぶの洋風煮	乳麦				
間食		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			
エネルギー	276kcal	469kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	245kcal	438kcal
たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g
脂質	15.8g	16.3g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	13.1g	13.6g
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.2g	59.1g
ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	769mg	770mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
夕食		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g			
合計		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
★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		
鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塙こうじ焼	麦	アンの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦		
ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	ふきのさんひら	麦	人参のさんひら	麦	オーオンソテー	乳麦	法蓮草の煮ひたし	麦		
カリフラワーの煮物	卵麦か	揚げと人参の煮ひたし	麦	中華つま煮	卵乳麦か	こぼう大豆	麦	麩の野菜あんかけ	麦		
		マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	スープキャベツ	乳麦	大根とペーコンの煮物	卵乳麦		
合計(間食込)		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	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	194kcal	387kcal
たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g
脂質	7.8g	8.3g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.4g	6.9g
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.3g	58.2g
ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	681mg	682mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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			
エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal
たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	40.3g	50.2g
脂質	31.4g	32.9g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	28.3g	29.8g
炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	48.2g	173.9g
ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	2079mg	2082mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー			
エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal
たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g
脂質	38.4g	39.9g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	35.3g	36.8g
炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	74.8g	200.5g	炭水化物	77.1g	202.8g
ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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。



### 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。

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。

- 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