

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)			
★ごはん120g	豚肉と大根の煮物	★ごはん120g	野菜缶かまぼこ	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	ミートインオムレツ		
高野豆腐の洋風炒り煮	卵麦え	大豆と椎茸の煮物	卵麦	小車駄煮	小麦	竹輪のごま炒め	乳麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦		
人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	法蓮草としらすのおひたし	卵麦	ひじきの具だくさん煮	小麦	法蓮草のおひたし	小麦	中華キャベツ	小麦		
				なめこと若芽のサッと煮	小麦						
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	おかず		
エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g
脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	5.4g	5.9g
炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.8g	59.7g
ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	773mg	774mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
★ごはん120g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	さわら味噌粕焼	★ごはん120g	大根とつくねの煮物	★ごはん120g	ホイコーロ		
ハジルマカロニ	麦	麦	麦	ビーマンソニア	卵乳麦	キヤベツと豚肉の味噌炒め	卵乳麦	麦	麦落		
麩と若芽のみぞれ煮	麦	不芋味噌炒め	麦	鶏と蓮根のビリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	プロッコリーの煮物	麦		
ひじきとごぼうのナムル	麦			マリーネサラダ	卵乳麦			大根とウインナーの洋風煮	乳麦		
昼食	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	200kcal	393kcal
たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g
脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.6g	10.1g
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	18.0g	59.9g
ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	780mg	781mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎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	◎牛乳180g	
◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★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	★ごはん120g	
シイラ照焼	麦	ひじきと野菜の豆腐せ和風あん	麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	フリの塙焼			
塩枝豆		塩ゆでアスパラ		青菜と高野豆腐の煮物		人参クラッセ	乳麦	人参クラッセ	乳麦		
油揚げの玉子とし	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦		
キャベツと大根のねりごまあえ	麦	プロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦			カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か		
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	198kcal	391kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g
脂質	7.9g	8.4g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	14.2g	14.7g
炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	16.7g	58.6g
ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	596mg	597mg
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	1.5g	1.5g
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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	42.4g	52.3g
脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.2g	30.7g
炭水化物	43.7g	169.4g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	52.5g	178.2g
ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2149mg	2152mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g
エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal
たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.5g	58.2g
脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.3g	37.8g
炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	84.4g	210.1g
ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2223mg	2226mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	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。

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。

