

(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) | | |
|---------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|
| 朝食 | ★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え | | | ★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし | | | ★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮 | | | ★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし | | | ★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ | | |
| | 麦 乳麦え 卵麦 | | | 卵 麦 麦 | | | 麦 麦 麦 | | | 乳麦 麦 麦 | | | 卵麦 乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | | | 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 | | | 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 | | | 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 | | | 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 | | |
| | 212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g | | | 405kcal 16.0g 12.8g 15.9g 606mg 1.5g | | | 380kcal 16.9g 9.1g 57.8g 649mg 1.7g | | | 358kcal 12.9g 8.9g 55.6g 770mg 2.0g | | | 362kcal 16.0g 5.9g 59.7g 773mg 2.0g | | |
| 昼食 | ★ごはん120g 鶏肉のマーメレード煮 バジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル | | | ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め | | | ★ごはん120g さわら味噌粕焼 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリネサラダ | | | ★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル | | | ★ごはん120g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 大根とウインナーの洋風煮 | | |
| | 麦 麦 麦 麦 | | | 麦 乳麦 麦 | | | 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 | | | 卵乳麦 麦 | | | 麦落 麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | | | 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 | | | 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 | | | 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 | | | 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 | | |
| | 201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g | | | 394kcal 14.0g 10.0g 59.7g 662mg 1.7g | | | 243kcal 15.5g 11.7g 12.2g 681mg 1.7g | | | 436kcal 18.8g 12.2g 58.3g 682mg 1.7g | | | 252kcal 16.2g 14.0g 55.3g 762mg 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 ◎りんご150g | | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | |
| | ★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え | | | ★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ | | | ★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ | | | ★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え | | | ★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 | | |
| 夕食 | 麦 卵麦 麦 | | | 乳麦 麦 卵乳麦 | | | 麦 麦 麦 | | | 麦 乳麦 乳麦落 | | | 麦 乳麦 麦か | | |
| | 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | | | 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 | | | 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 | | | 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 | | | 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 | | |
| | 198kcal 18.3g 7.9g 13.7g 815mg 2.1g | | | 391kcal 21.6g 8.4g 55.6g 816mg 2.1g | | | 211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g | | | 404kcal 14.4g 12.9g 57.2g 783mg 2.0g | | | 203kcal 13.8g 10.2g 55.8g 673mg 1.7g | | |
| | 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g | | | 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g | | | 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g | | | 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g | | | 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g | | |
| 合計 | 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 | | | 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 | | | 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 | | | 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 | | | 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 | | |
| | 611kcal 41.7g 29.7g 43.7g 2081mg 5.3g | | | 1190kcal 51.6g 31.2g 169.4g 2084mg 5.3g | | | 641kcal 40.2g 32.7g 47.6g 2112mg 5.4g | | | 1220kcal 50.1g 34.2g 173.3g 2115mg 5.4g | | | 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g | | |
| | 821kcal 47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g | | | 1400kcal 56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g | | | 839kcal 48.5g 36.3g 84.4g 2223mg 5.7g | | | 1418kcal 58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g | | | 632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g | | |
| | 1211kcal 42.4g 30.7g 178.2g 2152mg 5.5g | | | 1235kcal 40.6g 34.0g 173.6g 1967mg 5.0g | | | 656kcal 40.6g 32.5g 47.9g 1967mg 5.0g | | | 1235kcal 40.6g 34.0g 173.6g 1967mg 5.0g | | | 656kcal 40.6g 32.5g 47.9g 1967mg 5.0g | | |
| | 853kcal 48.3g 39.5g 75.7g 2043mg 5.2g | | | 1432kcal 58.2g 41.0g 201.4g 2046mg 5.2g | | | 839kcal 48.5g 36.3g 84.4g 2223mg 5.7g | | | 1418kcal 58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g | | | 632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g | | |
| 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 | | | 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 | | | 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 | | | 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 | | | 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 | | |
| | 818kcal 47.8g 36.8g 75.6g 2155mg 5.5g | | | 1397kcal 57.7g 38.3g 201.3g 2158mg 5.5g | | | 838kcal 47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 5.6g | | | 1417kcal 57.8g 41.2g 201.1g 2191mg 5.6g | | | 821kcal 47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g | | |
| | 1400kcal 56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g | | | 839kcal 48.5g 36.3g 84.4g 2223mg 5.7g | | | 1418kcal 58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g | | | 632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g | | | 1235kcal 40.6g 34.0g 173.6g 1967mg 5.0g | | |
| | 853kcal 48.3g 39.5g 75.7g 2043mg 5.2g | | | 1432kcal 58.2g 41.0g 201.4g 2046mg 5.2g | | | 839kcal 48.5g 36.3g 84.4g 2223mg 5.7g | | | 1418kcal 58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g | | | 632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g | | |

※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

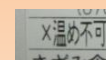


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。