

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)										
朝食	★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									
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 鶏の玉子とじ	乳麦落三井寺煮 小車鶏煮 コンニャクのあおさ炒め 切干大根としらすの煮物	麦 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ 麦	千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ 麦	卵 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ 卵	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	卵 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ 卵	厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレサラダ	卵麦 麦 麦									
	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	181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	374kcal 13.6g 10.1g 55.0g 631mg 1.6g	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	159kcal 8.2g 8.1g 13.2g 711mg 1.8g	352kcal 11.5g 8.6g 55.1g 712mg 1.8g	182kcal 8.9g 9.1g 16.6g 677mg 1.7/g	375kcal 12.2g 9.6g 58.5g 678mg 1.7/g	181kcal 7.0g 7.0g 18.9g 615mg 1.6g	374kcal 15.5g 7.5g 60.8g 616mg 1.6g	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	186kcal 10.0g 8.8g 16.5g 612mg 1.6g	379kcal 13.3g 9.3g 58.4g 613mg 1.6g					
昼食	おかず 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	ご飯セット 374kcal 13.6g 10.1g 55.0g 631mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 159kcal 8.2g 8.1g 13.2g 711mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 352kcal 11.5g 8.6g 13.2g 712mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 182kcal 8.9g 9.1g 16.6g 677mg 1.7/g	おかず 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	ご飯セット 181kcal 7.0g 7.0g 18.9g 678mg 1.7/g	おかず 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	ご飯セット 186kcal 10.0g 8.8g 16.5g 615mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 379kcal 13.3g 9.3g 58.4g 613mg 1.6g				
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ホワイトソース オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のスープ煮	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ さきのソテー 蒸し鶏の炒め物 蒸し鶏の炒め物 麦	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のこま焼き ピーマンソテー 大根の柚子煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鯵の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め 菜の花のツナ炒め	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おか炒め 白菜の煮びたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おか炒め 白菜の煮びたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おか炒め 白菜の煮びたし	麦 麦 麦				
間食	おかず 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	ご飯セット 432kcal 16.8g 14.0g 57.9g 776mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 251kcal 19.1g 12.9g 57.9g 521mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 444kcal 22.4g 13.4g 59.0g 522mg 1.3g	おかず 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	ご飯セット 241kcal 15.6g 12.8g 59.0g 686mg 1.7/g	おかず 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	ご飯セット 434kcal 18.9g 13.3g 55.7g 687mg 1.7/g	おかず 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	ご飯セット 264kcal 17.3g 16.5g 12.3g 663mg 1.7/g	おかず 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	ご飯セット 457kcal 20.6g 17.0g 54.2g 664mg 1.7/g	おかず 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	ご飯セット 223kcal 14.4g 11.0g 15.9g 708mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 416kcal 17.7g 11.5g 57.8g 709mg 1.8g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 ひき肉のエスニック炒め	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 カリフラワーのピクルス	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g サフランのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス	麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み オーロンソテー フロッコリーの玉子とじ 不苦味噌炒め	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の畠田揚 卵白あんかけ ミックスソテー 不苦味噌炒め	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の畠田揚 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の畠田揚 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の畠田揚 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の畠田揚 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ	麦 麦 麦
	おかず 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	ご飯セット 415kcal 23.3g 7.3g	おかず 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	ご飯セット 228kcal 13.0g 11.0g	おかず 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	ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g	おかず 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	ご飯セット 196kcal 16.5g 9.5g	おかず 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	ご飯セット 389kcal 19.8g 10.0g	おかず 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	ご飯セット 192kcal 11.4g 7.7g	おかず 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	ご飯セット 385kcal 14.7g 8.2g	おかず 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	ご飯セット 223kcal 15.8g 9.5g	おかず 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	ご飯セット 416kcal 19.1g 10.0g
合計	おかず 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	ご飯セット 415kcal 23.3g 7.3g	おかず 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	ご飯セット 228kcal 13.0g 11.0g	おかず 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	ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g	おかず 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	ご飯セット 196kcal 16.5g 9.5g	おかず 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	ご飯セット 389kcal 19.8g 10.0g	おかず 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	ご飯セット 192kcal 11.4g 7.7g	おかず 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	ご飯セット 385kcal 14.7g 8.2g	おかず 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	ご飯セット 223kcal 15.8g 9.5g	おかず 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	ご飯セット 416kcal 19.1g 10.0g
	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	1419kcal 60.6g 38.4g 201.9g 2200mg 5.6g	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	839kcal 47.7g 39.0g 78.6g 2234mg 5.6g	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	1418kcal 57.6g 40.5g 204.3g 2237mg 5.7g	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	816kcal 48.7g 38.4g 67.8g 1987mg 5.0g	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	1395kcal 58.6g 39.9g 193.5g 1990mg 4.8g	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	836kcal 48.8g 38.2g 78.4g 2239mg 4.8g	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	1415kcal 58.7g 39.7g 204.1g 2242mg 5.8g	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	833kcal 47.6g 36.3g 79.1g 2227mg 5.7g	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

※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。



- 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



- 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

このマークが目印