

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：11/19 (火)

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)		
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	★ごはん120g	牛肉の甘酢炒め	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	
	オムレツ	卵麦	人参しりしり	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	大根と落の出汁煮	麦	
	ケチャップ(小袋)	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	野菜のごま和え	麦	キャロットラペ	麦	
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦									
	白菜と昆布のナムル	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	135kcal	328kcal	153kcal	346kcal	206kcal	399kcal	173kcal	366kcal	148kcal	341kcal	
たんぱく質	8.6g	11.9g	8.4g	11.7g	9.1g	12.4g	7.4g	10.7g	7.0g	10.3g	
脂質	7.3g	7.8g	8.2g	8.7g	9.8g	10.3g	8.1g	8.6g	3.8g	4.3g	
炭水化物	12.0g	53.9g	12.7g	54.6g	19.6g	61.5g	18.6g	60.5g	21.2g	63.1g	
ナトリウム	681mg	682mg	484mg	485mg	715mg	716mg	630mg	631mg	510mg	511mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	★ごはん120g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん120g	鶏肉のごま焼き	
	チキンカレーのルー	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	インゲンソテー	乳麦	
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	野菜の三杯酢	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	菜の花と人参の白和え	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦							法蓮草ときのこの和え物	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	223kcal	416kcal	199kcal	392kcal	216kcal	409kcal	246kcal	439kcal	265kcal	458kcal	
たんぱく質	15.3g	18.6g	11.9g	15.2g	11.8g	15.1g	18.7g	22.0g	20.6g	23.9g	
脂質	12.5g	13.0g	10.3g	10.8g	9.3g	9.8g	11.8g	12.3g	14.8g	15.3g	
炭水化物	13.1g	55.0g	14.3g	56.2g	21.0g	62.9g	14.9g	56.8g	12.0g	53.9g	
ナトリウム	842mg	843mg	616mg	617mg	737mg	738mg	743mg	744mg	838mg	839mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	
間食	◎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		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	鶏肉の塩こうじ焼	★ごはん120g	アジの照焼	★ごはん120g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん120g	フリの磯辺焼	
	白身魚のムニエル	麦	平さやいんげん	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	塩ゆでアスパラ	麦	
	タルタルソース(小袋)	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	若芽としらすのおひたし	麦	炒り豆腐	卵乳麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	切干大根の中華和え	麦			春雨の中華和え	卵乳麦	
	キャベツとベーコンの和え物	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	266kcal	459kcal	264kcal	457kcal	206kcal	399kcal	201kcal	394kcal	250kcal	443kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	20.6g	23.9g	19.4g	22.7g	13.1g	16.4g	16.9g	20.2g	
脂質	11.8g	12.3g	14.6g	15.1g	8.0g	8.5g	10.9g	11.4g	12.5g	13.0g	
炭水化物	21.7g	63.6g	11.5g	53.4g	13.9g	55.8g	13.2g	55.1g	15.1g	57.0g	
ナトリウム	660mg	661mg	733mg	734mg	604mg	605mg	817mg	818mg	858mg	859mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	624kcal	1203kcal	616kcal	1195kcal	628kcal	1207kcal	620kcal	1199kcal	663kcal	1242kcal
	たんぱく質	40.4g	50.3g	40.9g	50.8g	40.3g	50.2g	39.2g	49.1g	44.5g	54.4g
	脂質	31.6g	33.1g	33.1g	34.6g	27.1g	28.6g	30.8g	32.3g	31.1g	32.6g
	炭水化物	46.8g	172.5g	38.5g	164.2g	54.5g	180.2g	46.7g	172.4g	48.3g	174.0g
	ナトリウム	2183mg	2186mg	1833mg	1836mg	2056mg	2059mg	2190mg	2193mg	2206mg	2209mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	823kcal	1402kcal	826kcal	1405kcal	817kcal	1396kcal	864kcal	1443kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	47.0g	56.9g	47.2g	57.1g	46.9g	56.8g	51.9g	61.8g
	脂質	38.6g	40.1g	40.2g	41.7g	34.1g	35.6g	37.8g	39.3g	38.1g	39.6g
	炭水化物	74.6g	200.3g	70.4g	196.1g	83.4g	209.1g	74.5g	200.2g	77.2g	202.9g
	ナトリウム	2259mg	2262mg	1907mg	1910mg	2130mg	2133mg	2266mg	2269mg	2283mg	2286mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	4.9g	4.9g	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	

※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。