

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：11/26 (火)

| | 12月9日(月) | | 12月10日(火) | | 12月11日(水) | | 12月12日(木) | | 12月13日(金) | | |
|---------|--|---------|---|---------|---|---------|--|---------|---|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 ブロッコリーの煮物 チキンアラビータ | | ★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 菜の花の菜種和え | | ★ごはん120g 干草焼き イカとじゃが芋の煮物 ひじきの具だくさん煮 | | ★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め 大根の甘酢漬 | | ★ごはん120g 厚焼き玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 レンコンとフキの煮物 | | |
| | 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 | 190kcal | 383kcal | 85kcal | 278kcal | 141kcal | 334kcal | 149kcal | 342kcal | 164kcal | 357kcal |
| | たんぱく質 | 11.6g | 14.9g | 5.5g | 8.8g | 9.8g | 13.1g | 9.2g | 12.5g | 7.9g | 11.2g |
| | 脂質 | 9.7g | 10.2g | 1.5g | 2.0g | 2.6g | 3.1g | 6.3g | 6.8g | 7.4g | 7.9g |
| 炭水化物 | 15.2g | 57.1g | 13.8g | 55.7g | 19.5g | 61.4g | 14.6g | 56.5g | 16.6g | 58.5g | |
| ナトリウム | 542mg | 543mg | 710mg | 711mg | 617mg | 618mg | 557mg | 558mg | 525mg | 526mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 1.8g | 1.8g | 1.6g | 1.6g | 1.4g | 1.4g | 1.3g | 1.3g | |
| 昼食 | ★ごはん120g こんがりハンバーグ ホワイトソース つま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 ジャガ芋とえのきの煮物 | | ★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ 平さやいんげん 鶏肉の青じそ南蛮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え | | ★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 ピーマンソテー 切干大根としらすの煮物 白菜のスープ煮 | | ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮ひたし 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 | | ★ごはん120g ホイコーロー 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 人参とぜんまいのナムル | | |
| | 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 | 269kcal | 462kcal | 290kcal | 483kcal | 226kcal | 419kcal | 268kcal | 461kcal | 234kcal | 427kcal |
| | たんぱく質 | 14.7g | 18.0g | 19.3g | 22.6g | 15.5g | 18.8g | 15.8g | 19.1g | 14.4g | 17.7g |
| | 脂質 | 13.6g | 14.1g | 16.3g | 16.8g | 12.6g | 13.1g | 15.9g | 16.4g | 11.2g | 11.7g |
| 炭水化物 | 21.4g | 63.3g | 16.5g | 58.4g | 10.5g | 52.4g | 14.5g | 56.4g | 19.3g | 61.2g | |
| ナトリウム | 838mg | 839mg | 540mg | 541mg | 729mg | 730mg | 802mg | 803mg | 906mg | 907mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 1.4g | 1.4g | 1.9g | 1.9g | 2.0g | 2.0g | 2.3g | 2.3g | |
| 間食 | ◎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 | | |
| 夕食 | ★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツの麻婆あんかけ | | ★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 蒸し鶏のおかか和え | | ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 ナスの油炒め | | ★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー 大豆とごぼうの煮物 油揚げと菜の花の煮物 | | ★ごはん120g 白身魚の竜田揚 塩枝豆 豆腐のあっさりカレー煮込み 麩の野菜あんかけ | | |
| | 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 | 241kcal | 434kcal | 294kcal | 487kcal | 244kcal | 437kcal | 230kcal | 423kcal |
| | たんぱく質 | 16.8g | 20.1g | 14.8g | 18.1g | 15.3g | 18.6g | 13.2g | 16.5g | 18.2g | 21.5g |
| | 脂質 | 9.8g | 10.3g | 11.0g | 11.5g | 17.3g | 17.8g | 10.2g | 10.7g | 9.0g | 9.5g |
| 炭水化物 | 14.1g | 56.0g | 20.3g | 62.2g | 18.7g | 60.6g | 26.1g | 68.0g | 17.6g | 59.5g | |
| ナトリウム | 687mg | 688mg | 947mg | 948mg | 544mg | 545mg | 820mg | 821mg | 654mg | 655mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 2.4g | 2.4g | 1.4g | 1.4g | 2.1g | 2.1g | 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 | おかず | ご飯セット | |
| | エネルギー | 682kcal | 1261kcal | 616kcal | 1195kcal | 661kcal | 1240kcal | 661kcal | 1240kcal | 628kcal | 1207kcal |
| | たんぱく質 | 43.1g | 53.0g | 39.6g | 49.5g | 40.6g | 50.5g | 38.2g | 48.1g | 40.5g | 50.4g |
| | 脂質 | 33.1g | 34.6g | 28.8g | 30.3g | 32.5g | 34.0g | 32.4g | 33.9g | 27.6g | 29.1g |
| | 炭水化物 | 50.7g | 176.4g | 50.6g | 176.3g | 48.7g | 174.4g | 55.2g | 180.9g | 53.5g | 179.2g |
| ナトリウム | 2067mg | 2070mg | 2197mg | 2200mg | 1890mg | 1893mg | 2179mg | 2182mg | 2085mg | 2088mg | |
| 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 5.6g | 5.6g | 4.9g | 4.9g | 5.5g | 5.5g | 5.3g | 5.3g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 880kcal | 1459kcal | 817kcal | 1396kcal | 858kcal | 1437kcal | 860kcal | 1439kcal | 829kcal | 1408kcal |
| | たんぱく質 | 50.0g | 59.9g | 47.0g | 56.9g | 48.3g | 58.2g | 46.1g | 56.0g | 47.9g | 57.8g |
| | 脂質 | 40.1g | 41.6g | 35.8g | 37.3g | 39.5g | 41.0g | 39.4g | 40.9g | 34.6g | 36.1g |
| | 炭水化物 | 79.6g | 205.3g | 79.5g | 205.2g | 76.5g | 202.2g | 83.4g | 209.1g | 82.4g | 208.1g |
| | ナトリウム | 2141mg | 2144mg | 2274mg | 2277mg | 1966mg | 1969mg | 2255mg | 2258mg | 2162mg | 2165mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 5.8g | 5.8g | 5.1g | 5.1g | 5.7g | 5.7g | 5.5g | 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。