

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：12/10 (火)

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 れんこんの五目炒め煮 ジャガ芋の中華炒め		★ごはん120g 卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 干草焼き 豆腐の塩あんかけ煮 切干と挽肉のオイスター炒め		★ごはん120g 鶏じゃが煮 麦落 卵麦 麦		★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 なめこと若芽のサツと煮 チキンアラビアータ		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 白菜のスープ煮	
	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	197kcal	390kcal	142kcal	335kcal	138kcal	331kcal	170kcal	363kcal	125kcal	318kcal	
	たんぱく質	8.3g	11.6g	8.8g	12.1g	7.9g	11.2g	9.9g	13.2g	5.3g	8.6g	
	脂質	8.4g	8.9g	6.6g	7.1g	5.9g	6.4g	8.2g	8.7g	5.8g	6.3g	
炭水化物	22.4g	64.3g	10.8g	52.7g	14.4g	56.3g	14.8g	56.7g	13.1g	55.0g		
ナトリウム	626mg	627mg	542mg	543mg	550mg	551mg	608mg	609mg	563mg	564mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 うま塩キャベツ 炒り豆腐 中華うま煮		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 麦か 麦 卵乳麦 卵乳麦か		★ごはん120g 鶏じゃが煮 白身魚のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 豚肉と大根の煮物 ーロナスのオランダ煮		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 麦 乳麦 乳麦		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 コーンと挽肉の炒め物			
	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	201kcal	394kcal	251kcal	444kcal	251kcal	444kcal	230kcal	423kcal	234kcal	427kcal	
	たんぱく質	17.0g	20.3g	16.1g	19.4g	15.1g	18.4g	12.0g	15.3g	17.5g	20.8g	
	脂質	8.4g	8.9g	12.8g	13.3g	15.7g	16.2g	11.6g	12.1g	13.0g	13.5g	
炭水化物	13.1g	55.0g	16.4g	58.3g	11.2g	53.1g	18.6g	60.5g	12.8g	54.7g		
ナトリウム	822mg	823mg	798mg	799mg	578mg	579mg	854mg	855mg	710mg	711mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g		
間食	◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根の甘酢漬		★ごはん120g ホッケのごま焼 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 卵麦 五色煮豆 卵麦 人参とさつま揚げの金平		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 乳麦 卵麦 麦 里芋のかに風あんかけ ネギ味噌炒め		★ごはん120g アジの幽庵焼 麦 卵乳麦 卵乳麦 ヒーマンソテー 卵麦 大豆と人参の煮物 麦 豚挽き肉と切干大根の煮物		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 麦 麦 法蓮草の煮ひたし 麦 キャベツの土佐煮 麦 じゃが芋の中華風サラダ			
	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	225kcal	418kcal	229kcal	422kcal	248kcal	441kcal	233kcal	426kcal	258kcal	451kcal	
	たんぱく質	13.8g	17.1g	18.3g	21.6g	17.3g	20.6g	20.1g	23.4g	15.7g	19.0g	
	脂質	9.6g	10.1g	9.0g	9.5g	5.8g	6.3g	7.7g	8.2g	11.6g	12.1g	
炭水化物	20.3g	62.2g	18.6g	60.5g	30.9g	72.8g	18.5g	60.4g	21.7g	63.6g		
ナトリウム	791mg	792mg	694mg	695mg	970mg	971mg	645mg	646mg	760mg	761mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.5g	2.5g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g		
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	623kcal	1202kcal	623kcal	1201kcal	637kcal	1216kcal	633kcal	1212kcal	617kcal	1196kcal	
	たんぱく質	39.1g	49.0g	43.2g	53.1g	40.3g	50.2g	42.0g	51.9g	38.5g	48.4g	
	脂質	26.4g	27.9g	28.4g	29.9g	27.4g	28.9g	27.5g	29.0g	30.4g	31.9g	
	炭水化物	55.8g	181.5g	45.8g	171.5g	56.5g	182.2g	51.9g	177.6g	47.6g	173.3g	
ナトリウム	2239mg	2242mg	2034mg	2037mg	2098mg	2101mg	2107mg	2110mg	2033mg	2036mg		
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.2g	5.2g	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g		
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1403kcal	829kcal	1408kcal	834kcal	1413kcal	834kcal	1413kcal	816kcal	1395kcal	
	たんぱく質	46.5g	56.4g	49.3g	59.2g	48.0g	57.9g	49.4g	59.3g	46.4g	56.3g	
	脂質	33.4g	34.9g	35.5g	37.0g	34.4g	35.9g	34.5g	36.0g	37.4g	38.9g	
	炭水化物	84.7g	210.4g	77.7g	203.4g	84.3g	210.0g	80.8g	206.5g	75.8g	201.5g	
	ナトリウム	2316mg	2319mg	2108mg	2111mg	2174mg	2177mg	2184mg	2187mg	2109mg	2112mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g		

※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。