

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：12/17 (火)

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)		
朝食	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 蒸し鶏の炒め物		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め イカと白菜の中華煮 高野豆腐と鶏肉の煮物		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクの辛味炒め		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め スープキャベツ		★ごはん120g ミニトインオムレツ ふぎと人参の甘露煮 ジャガ芋とえのきの煮物		
	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	194kcal	387kcal	181kcal	374kcal	116kcal	309kcal	162kcal	355kcal	94kcal	287kcal
	たんぱく質	13.0g	16.3g	13.6g	16.9g	8.5g	11.8g	10.8g	14.1g	5.3g	8.6g
	脂質	9.0g	9.5g	8.3g	8.8g	4.7g	5.2g	5.4g	5.9g	1.9g	2.4g
炭水化物	17.1g	59.0g	11.8g	53.7g	12.1g	54.0g	17.6g	59.5g	14.5g	56.4g	
ナトリウム	558mg	559mg	660mg	661mg	570mg	571mg	703mg	704mg	568mg	569mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.4g	1.5g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 和風ポトフ		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨とツナのピリ辛炒め		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 野菜のチリソース煮		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 旨みチンゲン菜		★ごはん120g フリのごま醤油焼 人参グラッセ 炒り豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	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	226kcal	419kcal	269kcal	462kcal	223kcal	416kcal	224kcal	417kcal	269kcal	462kcal
	たんぱく質	14.0g	17.3g	13.7g	17.0g	15.4g	18.7g	14.6g	17.9g	18.4g	21.7g
	脂質	11.8g	12.3g	14.1g	14.6g	9.0g	9.5g	9.9g	10.4g	13.9g	14.4g
炭水化物	14.3g	56.2g	19.7g	61.6g	19.1g	61.0g	18.4g	60.3g	15.8g	57.7g	
ナトリウム	673mg	674mg	702mg	703mg	916mg	917mg	909mg	910mg	768mg	769mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	2.3g	2.3g	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー さつま揚げの味噌炒め 竹の子のカレーそぼろ炒め		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 人参の炒り煮		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 ひじきとベーコンの煮物 大豆とごぼうの煮物		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 切干大根のコンソメ炒め		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかつか フロッコリーの煮物 里芋と玉ねぎのそぼろ煮		
	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	233kcal	426kcal	201kcal	394kcal	279kcal	472kcal	249kcal	442kcal	254kcal	447kcal
	たんぱく質	12.2g	15.5g	14.6g	17.9g	17.9g	21.2g	15.0g	18.3g	16.9g	20.2g
	脂質	11.3g	11.8g	8.6g	9.1g	14.2g	14.7g	16.8g	17.3g	13.0g	13.5g
炭水化物	22.3g	64.2g	15.2g	57.1g	19.9g	61.8g	8.6g	50.5g	17.2g	59.1g	
ナトリウム	889mg	890mg	610mg	611mg	628mg	629mg	592mg	593mg	743mg	744mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	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	653kcal	1232kcal	651kcal	1230kcal	618kcal	1197kcal	635kcal	1214kcal	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	39.2g	49.1g	41.9g	51.8g	41.8g	51.7g	40.4g	50.3g	40.6g	50.5g
	脂質	32.1g	33.6g	31.0g	32.5g	27.9g	29.4g	32.1g	33.6g	28.8g	30.3g
	炭水化物	53.7g	179.4g	46.7g	172.4g	51.1g	176.8g	44.6g	170.3g	47.5g	173.2g
ナトリウム	2120mg	2123mg	1972mg	1975mg	2114mg	2117mg	2204mg	2207mg	2079mg	2082mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.3g	5.4g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1429kcal	858kcal	1437kcal	819kcal	1398kcal	834kcal	1413kcal	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	48.0g	57.9g	49.2g	59.1g	48.3g	58.2g	48.3g	58.2g
	脂質	39.1g	40.6g	38.1g	39.6g	34.9g	36.4g	39.1g	40.6g	35.8g	37.3g
	炭水化物	81.5g	207.2g	78.6g	204.3g	80.0g	205.7g	72.8g	198.5g	75.3g	201.0g
	ナトリウム	2196mg	2199mg	2046mg	2049mg	2191mg	2194mg	2280mg	2283mg	2155mg	2158mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.5g	5.6g	5.8g	5.8g	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

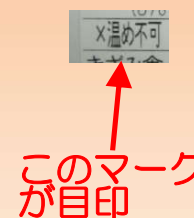


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。