

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：1/7 (火)

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)						
朝食	★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 キャベツとベーコンの和え物		★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 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 厚焼き玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜のおかかポン酢和え						
	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	188kcal	381kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.5g	8.0g
炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.0g	56.9g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	717mg	718mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮ひたし ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ インゲンのごま和え						
	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	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	12.1g	12.6g
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	17.7g	59.6g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	706mg	707mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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						
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え						
夕食	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	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g
	脂質	6.3g	6.8g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	17.8g	59.7g
ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	806mg	807mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	29.8g	31.3g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.3g	30.8g
	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	50.5g	176.2g
ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2306mg	2309mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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。