

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：1/14 (火)

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)						
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落					
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	大根とツナ炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	和風ポトフ	乳麦					
	カリフラワーの甘酢漬		法蓮草と油揚げの煮物	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	もすくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	165kcal	358kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	
たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	9.3g	12.6g	
脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.1g	7.6g	
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	16.6g	58.5g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	575mg	576mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	サワラの味噌煮	乳麦	筑前煮	麦	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼	麦	マーホ豆腐	麦落					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	卵乳麦	塩ゆであスパラ	麦	平さやいんげん	麦	大根とひじきのうま煮	麦					
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	三色野菜ナムル	麦					
	野菜サラダ	卵麦えか				法蓮草のおひたし	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦						
ドレッシング(小袋)	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	237kcal	430kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	
たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	11.4g	14.7g	
脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	11.1g	11.6g	
炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	841mg	842mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	鶏肉の香草焼	乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	フリのごま焼	麦					
	人参グラッセ	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	フロッコリー	麦	ミックスソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦					
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦					
	若芽としらすのおひたし	麦			キャベツのミモザサラダ	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	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	221kcal	414kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	
たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	20.2g	23.5g	
脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	14.5g	15.0g	
炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	696mg	697mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	626kcal	1205kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal
	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.9g	50.8g
	脂質	32.1g	33.6g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	42.2g	167.9g	炭水化物	48.2g	173.9g
ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.0g	56.9g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.8g	41.3g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	80.1g	205.8g
	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2186mg	2189mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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。