

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：11/25 (火)

	12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 揚げと人参の煮びたし キャベツの土佐煮		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 自身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 厚焼玉子 豚肉と里芋のごま煮 コンニャクのおおさ炒め		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮		
	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	174kcal	367kcal	129kcal	322kcal	167kcal	360kcal	198kcal	391kcal	199kcal	392kcal
	たんぱく質	9.6g	12.9g	7.9g	11.2g	8.1g	11.4g	9.7g	13.0g	9.0g	12.3g
	脂質	10.2g	10.7g	4.7g	5.2g	8.3g	8.8g	9.7g	10.2g	13.0g	13.5g
炭水化物	11.7g	53.6g	15.5g	57.4g	15.1g	57.0g	18.4g	60.3g	12.5g	54.4g	
ナトリウム	544mg	545mg	769mg	770mg	755mg	756mg	587mg	588mg	657mg	658mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とじ		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つげ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ		★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め		★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 和風ポトフ 高野豆腐の洋風玉子とじ		
	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	232kcal	425kcal	206kcal	399kcal	216kcal	409kcal	220kcal	413kcal
	たんぱく質	15.0g	18.3g	13.6g	16.9g	13.3g	16.6g	16.0g	19.3g	22.6g	25.9g
	脂質	9.7g	10.2g	11.2g	11.7g	10.1g	10.6g	9.2g	9.7g	7.8g	8.3g
炭水化物	18.5g	60.4g	18.6g	60.5g	15.9g	57.8g	19.2g	61.1g	13.2g	55.1g	
ナトリウム	875mg	876mg	612mg	613mg	635mg	636mg	734mg	735mg	793mg	794mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g まごろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 三色野菜ナムル		★ごはん120g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物		★ごはん120g ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 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	246kcal	439kcal	284kcal	477kcal	271kcal	464kcal	191kcal	384kcal	200kcal	393kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	19.3g	22.6g	17.6g	20.9g	17.3g	20.6g	8.5g	11.8g
	脂質	11.8g	12.3g	16.8g	17.3g	14.1g	14.6g	6.5g	7.0g	11.3g	11.8g
炭水化物	19.1g	61.0g	14.8g	56.7g	16.4g	58.3g	13.1g	55.0g	14.6g	56.5g	
ナトリウム	720mg	721mg	737mg	738mg	744mg	745mg	713mg	714mg	682mg	683mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	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	646kcal	1225kcal	645kcal	1224kcal	644kcal	1223kcal	605kcal	1184kcal	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	41.5g	51.4g	40.8g	50.7g	39.0g	48.9g	43.0g	52.9g	40.1g	50.0g
	脂質	31.7g	33.2g	32.7g	34.2g	32.5g	34.0g	25.4g	26.9g	32.1g	33.6g
	炭水化物	49.3g	175.0g	48.9g	174.6g	47.4g	173.1g	50.7g	176.4g	40.3g	166.0g
ナトリウム	2139mg	2142mg	2118mg	2121mg	2134mg	2137mg	2034mg	2037mg	2132mg	2135mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	842kcal	1421kcal	843kcal	1422kcal	812kcal	1391kcal	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	48.5g	58.4g	46.9g	56.8g	49.1g	59.0g	47.5g	57.4g
	脂質	38.8g	40.3g	39.7g	41.2g	39.5g	41.0g	32.5g	34.0g	39.1g	40.6g
	炭水化物	81.2g	206.9g	76.7g	202.4g	75.6g	201.3g	82.6g	208.3g	69.2g	194.9g
	ナトリウム	2213mg	2216mg	2194mg	2197mg	2210mg	2213mg	2108mg	2111mg	2209mg	2212mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	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。



- 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。