

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：12/2 (火)

	12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	白菜とがんもの煮物	白菜とがんもの煮物	大豆とウインナーのトマト煮	大豆とウインナーのトマト煮	大根の炒り煮	大根の炒り煮	
	里芋のかに風あかけ	ホワイトソース	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	なめこと若芽のサツと煮	なめこと若芽のサツと煮	なめこと若芽のサツと煮	なめこと若芽のサツと煮	
	ひとくちがんも煮		蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	中華キャベツ	中華キャベツ					
	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	189kcal	382kcal	173kcal	366kcal	179kcal	372kcal	184kcal	377kcal	123kcal	316kcal	
たんぱく質	10.3g	13.6g	9.1g	12.4g	6.8g	10.1g	10.1g	13.4g	6.8g	10.1g	
脂質	9.7g	10.2g	7.0g	7.5g	8.6g	9.1g	9.8g	10.3g	3.6g	4.1g	
炭水化物	13.8g	55.7g	18.6g	60.5g	17.6g	59.5g	13.8g	55.7g	17.7g	59.6g	
ナトリウム	576mg	577mg	742mg	743mg	810mg	811mg	616mg	617mg	645mg	646mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	豚肉とココロ野菜のチーズソース	白身魚の生姜煮	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	サワラのエスカベッシュ	サワラのエスカベッシュ	鶏肉の味噌焼	鶏肉の味噌焼	卵麦	卵麦	
	竹輪のごま炒め	法蓮草の煮ひたし	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	人参グラッセ	人参グラッセ	卵麦	卵麦	
	食べるトマトスープ	れんこんの五目炒め煮	切干大根の中華炒め	切干大根の中華炒め	豆腐としめじのどろみ煮	豆腐としめじのどろみ煮	春雨の中華和え	春雨の中華和え	卵麦	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	248kcal	441kcal	202kcal	395kcal	254kcal	447kcal	234kcal	427kcal	254kcal	447kcal	
たんぱく質	14.7g	18.0g	18.8g	22.1g	10.5g	13.8g	17.1g	20.4g	16.0g	19.3g	
脂質	13.0g	13.5g	6.4g	6.9g	14.4g	14.9g	11.3g	11.8g	13.9g	14.4g	
炭水化物	17.3g	59.2g	17.4g	59.3g	18.8g	60.7g	13.9g	55.8g	14.3g	56.2g	
ナトリウム	770mg	771mg	639mg	640mg	665mg	666mg	750mg	751mg	715mg	716mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	揚げ豆腐の挽肉あん	チキンカレーのルー	アジの照焼	アジの照焼	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	フリの磯辺焼	フリの磯辺焼	卵麦	卵麦	
	うま塩キャベツ	麩の野菜あんかけ	チンゲン菜とピーマンのソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	さつま揚げの味噌炒め	さつま揚げの味噌炒め	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	卵麦	卵麦	
	ふきと人参の甘露煮	ナスの油炒め	白菜と挽肉の旨煮	白菜と挽肉の旨煮	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	炒り豆腐	炒り豆腐	卵麦	卵麦	
	菜の花のツナ炒め		大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物			切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	卵麦	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	208kcal	401kcal	250kcal	443kcal	216kcal	409kcal	211kcal	404kcal	249kcal	442kcal	
たんぱく質	15.3g	18.6g	13.2g	16.5g	21.7g	25.0g	11.6g	14.9g	16.8g	20.1g	
脂質	9.9g	10.4g	14.9g	15.4g	8.0g	8.5g	10.5g	11.0g	14.9g	15.4g	
炭水化物	17.3g	59.2g	15.4g	57.3g	14.6g	56.5g	17.5g	59.4g	10.8g	52.7g	
ナトリウム	732mg	733mg	847mg	848mg	686mg	687mg	815mg	816mg	823mg	824mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	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	645kcal	1224kcal	625kcal	1204kcal	649kcal	1228kcal	629kcal	1208kcal	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	41.1g	51.0g	39.0g	48.9g	38.8g	48.7g	39.6g	49.5g
	脂質	32.6g	34.1g	28.3g	29.8g	31.0g	32.5g	31.6g	33.1g	32.4g	33.9g
	炭水化物	48.4g	174.1g	51.4g	177.1g	51.0g	176.7g	45.2g	170.9g	42.8g	168.5g
ナトリウム	2078mg	2081mg	2228mg	2231mg	2161mg	2164mg	2181mg	2184mg	2183mg	2186mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	832kcal	1411kcal	848kcal	1427kcal	826kcal	1405kcal	825kcal	1404kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	47.2g	57.1g	46.9g	56.8g	46.5g	56.4g	47.5g	57.4g
	脂質	39.6g	41.1g	35.4g	36.9g	38.0g	39.5g	38.6g	40.1g	39.4g	40.9g
	炭水化物	76.2g	201.9g	83.3g	209.0g	79.2g	204.9g	73.0g	198.7g	71.0g	196.7g
	ナトリウム	2154mg	2157mg	2302mg	2305mg	2237mg	2240mg	2257mg	2260mg	2259mg	2262mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	

※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。