

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：12/9 (火)

12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26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 麩の玉子とじ		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 切干大根としらすの煮物		麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ		卵 麦 卵	★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ		麦 麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレサラダ		卵麦 麦 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	181kcal	374kcal	エネルギー	159kcal	352kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	10.0g	13.3g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	16.5g	58.4g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ホワイトソース オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のスープ煮		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め		麦 乳麦 卵乳麦 麦落	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め 菜の花のツナ炒め		麦 麦 乳麦 卵乳麦か	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 白菜の煮ひたし		麦 麦 麦 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	239kcal	432kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	223kcal	416kcal
	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	14.4g	17.7g
	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.5g	17.0g	脂質	11.0g	11.5g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	15.9g	57.8g
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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮		麦 卵麦 麦	★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 カリフラワーのビクルス		乳麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味		麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦	
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	222kcal	415kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	223kcal	416kcal
	たんぱく質	20.0g	23.3g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	9.5g	10.0g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.8g	59.7g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	885mg	886mg	ナトリウム	830mg	831mg
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	642kcal	1221kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.2g	50.1g
	脂質	29.9g	31.4g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	29.3g	30.8g
	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	50.2g	175.9g
	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2150mg	2153mg
合計(間食込)	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	840kcal	1419kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal
	たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	36.9g	38.4g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	67.8g	193.5g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	79.1g	204.8g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2227mg	2230mg

※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

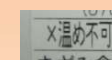


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。