

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表 注文締切: 12/10 (水) ★いつもより締切が早いです。

12月29日(月)				12月30日(火)				12月31日(水)				1月1日(木)				1月2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	豚肉とごぼうの煮物			麦	肉団子と白菜の煮物			卵乳麦					
	竹輪のごま炒め			麦	鶏ミンチと小松菜の煮物			乳麦	油揚げと菜の花の煮物			麦	ツナと大豆の炒め煮			麦	油揚げの玉子とじ			卵麦					
	カリフラワーの甘酢漬け				里芋の和風クリーム煮			乳麦	キャベツとベーコンの煮浸し			卵乳麦	食べるトマトスープ			乳麦	切干と人参のハリハリ			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	165kcal	358kcal		エネルギー	143kcal	336kcal		エネルギー	203kcal	396kcal		エネルギー	130kcal	323kcal						
	たんぱく質	9.8g	13.1g		たんぱく質	11.4g	14.7g		たんぱく質	9.5g	12.8g		たんぱく質	14.0g	17.3g		たんぱく質	7.1g	10.4g						
	脂質	7.2g	7.7g		脂質	4.8g	5.3g		脂質	6.0g	6.5g		脂質	8.4g	8.9g		脂質	5.6g	6.1g						
	炭水化物	16.3g	58.2g		炭水化物	19.9g	61.8g		炭水化物	13.9g	55.8g		炭水化物	17.9g	59.8g		炭水化物	12.3g	54.2g						
ナトリウム	742mg	743mg		ナトリウム	699mg	700mg		ナトリウム	632mg	633mg		ナトリウム	628mg	629mg		ナトリウム	599mg	600mg							
食塩相当量	1.9g	1.9g		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	1.5g	1.5g							
昼食	★ごはん120g				★ごはん120g			麦	★ごはん120g			乳麦	★ごはん120g			麦	★ごはん120g			麦					
	サワラの味噌煮				大根と鶏肉の煮物			麦	メンチカツ				フリのごま焼				鶏のいそべ焼			麦					
	人蔘グラッセ			乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮			乳麦え	うま塩キャベツ			麦か	人蔘グラッセ			麦	ミックスソテー			乳麦					
	鶏と蓮根のピリ辛煮			麦	キャベツと卵の塩レモンバスタ			卵乳麦	麩とえのきのさつと煮			麦	白菜と挽肉の旨煮			麦	野菜のチリソース煮			麦					
	大根と落の出汁煮			麦					なめこと若芽のサツと煮			麦	大根の甘酢漬け				豆腐としめじのとろみ煮			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	223kcal	416kcal		エネルギー	240kcal	433kcal		エネルギー	218kcal	411kcal		エネルギー	218kcal	411kcal		エネルギー	256kcal	449kcal						
	たんぱく質	15.9g	19.2g		たんぱく質	13.8g	17.1g		たんぱく質	8.5g	11.8g		たんぱく質	15.5g	18.8g		たんぱく質	16.6g	19.9g						
	脂質	9.3g	9.8g		脂質	13.1g	13.6g		脂質	12.3g	12.8g		脂質	10.9g	11.4g		脂質	12.9g	13.4g						
炭水化物	16.4g	58.3g		炭水化物	17.1g	59.0g		炭水化物	18.9g	60.8g		炭水化物	13.9g	55.8g		炭水化物	16.7g	58.6g							
ナトリウム	817mg	818mg		ナトリウム	785mg	786mg		ナトリウム	681mg	682mg		ナトリウム	702mg	703mg		ナトリウム	730mg	731mg							
食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.9g	1.9g							
間食	◎牛乳180g			◎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			◎キウイフルーツ150g												
夕食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g								
	鶏の柚子胡椒焼			麦	豚肉と野菜のトマト炒め				ホッケの酒粕焼			麦	鶏肉マスタート			麦	白身魚の和風きのこあん			麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー			乳麦	ぜんまいとミンチの煮物			乳麦	オニオンソテー			乳麦	チンゲン菜ソテー			乳麦	ひとくちがんも煮			麦					
	大根とごぼうの甘辛煮			麦	麩の野菜あんかけ			麦	インゲンの生姜炒め			麦	ブロッコリーのペペロンチーノ			卵乳麦	人参とさつま揚げの金平			卵麦					
	人蔘しりしり			麦					青菜と高野豆腐の煮物			麦	ふきと人参の甘露煮			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	247kcal	440kcal		エネルギー	221kcal	414kcal		エネルギー	262kcal	455kcal		エネルギー	200kcal	393kcal		エネルギー	226kcal	419kcal						
	たんぱく質	16.9g	20.2g		たんぱく質	15.0g	18.3g		たんぱく質	21.3g	24.6g		たんぱく質	11.6g	14.9g		たんぱく質	16.3g	19.6g						
	脂質	14.5g	15.0g		脂質	10.2g	10.7g		脂質	11.3g	11.8g		脂質	11.8g	12.3g		脂質	11.8g	12.3g						
炭水化物	10.9g	52.8g		炭水化物	17.1g	59.0g		炭水化物	17.1g	59.0g		炭水化物	11.6g	53.5g		炭水化物	12.8g	54.7g							
ナトリウム	613mg	614mg		ナトリウム	708mg	709mg		ナトリウム	777mg	778mg		ナトリウム	731mg	732mg		ナトリウム	636mg	637mg							
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	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.6g	1.6g							
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	635kcal	1214kcal		エネルギー	626kcal	1205kcal		エネルギー	623kcal	1202kcal		エネルギー	621kcal	1200kcal		エネルギー	612kcal	1191kcal						
	たんぱく質	42.6g	52.5g		たんぱく質	40.2g	50.1g		たんぱく質	39.3g	49.2g		たんぱく質	41.1g	51.0g		たんぱく質	40.0g	49.9g						
	脂質	31.0g	32.5g		脂質	28.1g	29.6g		脂質	29.6g	31.1g		脂質	31.1g	32.6g		脂質	30.3g	31.8g						
	炭水化物	43.6g	169.3g		炭水化物	54.1g	179.8g		炭水化物	49.9g	175.6g		炭水化物	43.4g	169.1g		炭水化物	41.8g	167.5g						
	ナトリウム	2172mg	2175mg		ナトリウム	2192mg	2195mg		ナトリウム	2090mg	2093mg		ナトリウム	2061mg	2064mg		ナトリウム	1965mg	1968mg						
食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.0g	5.0g							
合計(間食込)	エネルギー			842kcal	1421kcal	エネルギー			823kcal	1402kcal	エネルギー			824kcal	1403kcal	エネルギー			819kcal	1398kcal	エネルギー			813kcal	1392kcal
	たんぱく質			48.7g	58.6g	たんぱく質			47.9g	57.8g	たんぱく質			46.7g	56.6g	たんぱく質			48.0g	57.9g	たんぱく質			47.4g	57.3g
	脂質			38.1g	39.6g	脂質			35.1g	36.6g	脂質			36.6g	38.1g	脂質			38.1g	39.6g	脂質			37.3g	38.8g
	炭水化物			75.5g	201.2g	炭水化物			81.9g	207.6g	炭水化物			78.8g	204.5g	炭水化物			72.3g	198.0g	炭水化物			70.7g	196.4g
	ナトリウム			2246mg	2249mg	ナトリウム			2268mg	2271mg	ナトリウム			2167mg	2170mg	ナトリウム			2135mg	2138mg	ナトリウム			2042mg	2045mg
	食塩相当量			5.8g	5.8g	食塩相当量			5.8g	5.8g	食塩相当量			5.5g	5.5g	食塩相当量			5.5g	5.5g	食塩相当量			5.2g	5.2g

※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

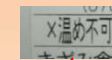


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。