

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表 注文締切：12/24 (水) ★いつもより締切が早いです。

| 1月12日(月) |                                                               |         | 1月13日(火)                 |                                                                     |                         | 1月14日(水)            |                                                        |         | 1月15日(木)               |                                                                   |                          | 1月16日(金)             |                                                           |         |                    |
|----------|---------------------------------------------------------------|---------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|---------|------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------|---------|--------------------|
| 朝食       | ★ごはん120g<br>豚肉と大根の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>人参とコーンのツナマヨ和え           |         | 麦<br>乳麦え<br>卵麦           | ★ごはん120g<br>野菜缶かまぼこ<br>大豆と椎茸の煮物<br>法蓮草としらすのおひたし                     |                         | 卵<br>麦<br>麦         | ★ごはん120g<br>三井寺煮<br>小車麩煮<br>ひじきの具だくさん煮<br>なめこと若芽のサッと煮  |         | 麦<br>麦<br>麦            | ★ごはん120g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草のおひたし                       |                          | 乳麦<br>麦<br>麦         | ★ごはん120g<br>ミートインオムレツ<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>中華キャベツ           |         | 卵麦<br>乳麦<br>麦      |
|          | おかず                                                           |         | ごはんセット                   | おかず                                                                 |                         | ごはんセット              | おかず                                                    |         | ごはんセット                 | おかず                                                               |                          | ごはんセット               | おかず                                                       |         | ごはんセット             |
|          | エネルギー                                                         | 212kcal | 405kcal                  | エネルギー                                                               | 187kcal                 | 380kcal             | エネルギー                                                  | 165kcal | 358kcal                | エネルギー                                                             | 169kcal                  | 362kcal              | エネルギー                                                     | 152kcal | 345kcal            |
|          | たんぱく質                                                         | 12.7g   | 16.0g                    | たんぱく質                                                               | 13.6g                   | 16.9g               | たんぱく質                                                  | 9.6g    | 12.9g                  | たんぱく質                                                             | 12.7g                    | 16.0g                | たんぱく質                                                     | 6.7g    | 10.0g              |
|          | 脂質                                                            | 12.3g   | 12.8g                    | 脂質                                                                  | 8.6g                    | 9.1g                | 脂質                                                     | 8.4g    | 8.9g                   | 脂質                                                                | 5.4g                     | 5.9g                 | 脂質                                                        | 6.2g    | 6.7g               |
|          | 炭水化物                                                          | 12.2g   | 54.1g                    | 炭水化物                                                                | 15.9g                   | 57.8g               | 炭水化物                                                   | 13.7g   | 55.6g                  | 炭水化物                                                              | 17.8g                    | 59.7g                | 炭水化物                                                      | 17.4g   | 59.3g              |
|          | ナトリウム                                                         | 605mg   | 606mg                    | ナトリウム                                                               | 649mg                   | 650mg               | ナトリウム                                                  | 769mg   | 770mg                  | ナトリウム                                                             | 773mg                    | 774mg                | ナトリウム                                                     | 488mg   | 489mg              |
|          | 食塩相当量                                                         | 1.5g    | 1.5g                     | 食塩相当量                                                               | 1.7g                    | 1.7g                | 食塩相当量                                                  | 2.0g    | 2.0g                   | 食塩相当量                                                             | 2.0g                     | 2.0g                 | 食塩相当量                                                     | 1.2g    | 1.2g               |
|          |                                                               |         |                          |                                                                     |                         |                     |                                                        |         |                        |                                                                   |                          |                      |                                                           |         |                    |
|          |                                                               |         |                          |                                                                     |                         |                     |                                                        |         |                        |                                                                   |                          |                      |                                                           |         |                    |
| 昼食       | ★ごはん120g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>バジルマカロニ<br>麩と若芽のみぞれ煮<br>ひじきとごぼうのナムル |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦         | ★ごはん120g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>和風ポトフ<br>ネギ味噌炒め                          |                         | 麦<br>乳麦<br>麦        | ★ごはん120g<br>さくら味噌粕焼<br>ピーマンソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>マリーネサラダ |         | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん120g<br>大根とつくねの煮物<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>白菜と昆布のナムル                |                          | 卵乳麦<br>麦             | ★ごはん120g<br>ホイコーロー<br>ブロッコリーの煮物<br>大根とウインナーの洋風煮           |         | 麦落<br>麦<br>乳麦      |
|          | おかず                                                           |         | ごはんセット                   | おかず                                                                 |                         | ごはんセット              | おかず                                                    |         | ごはんセット                 | おかず                                                               |                          | ごはんセット               | おかず                                                       |         | ごはんセット             |
|          | エネルギー                                                         | 201kcal | 394kcal                  | エネルギー                                                               | 243kcal                 | 436kcal             | エネルギー                                                  | 252kcal | 445kcal                | エネルギー                                                             | 200kcal                  | 393kcal              | エネルギー                                                     | 236kcal | 429kcal            |
|          | たんぱく質                                                         | 10.7g   | 14.0g                    | たんぱく質                                                               | 15.5g                   | 18.8g               | たんぱく質                                                  | 16.2g   | 19.5g                  | たんぱく質                                                             | 11.5g                    | 14.8g                | たんぱく質                                                     | 15.4g   | 18.7g              |
|          | 脂質                                                            | 9.5g    | 10.0g                    | 脂質                                                                  | 11.7g                   | 12.2g               | 脂質                                                     | 14.0g   | 14.5g                  | 脂質                                                                | 9.6g                     | 10.1g                | 脂質                                                        | 12.1g   | 12.6g              |
|          | 炭水化物                                                          | 17.8g   | 59.7g                    | 炭水化物                                                                | 16.4g                   | 58.3g               | 炭水化物                                                   | 13.4g   | 55.3g                  | 炭水化物                                                              | 18.0g                    | 59.9g                | 炭水化物                                                      | 16.4g   | 58.3g              |
|          | ナトリウム                                                         | 661mg   | 662mg                    | ナトリウム                                                               | 681mg                   | 682mg               | ナトリウム                                                  | 762mg   | 763mg                  | ナトリウム                                                             | 780mg                    | 781mg                | ナトリウム                                                     | 848mg   | 849mg              |
|          | 食塩相当量                                                         | 1.7g    | 1.7g                     | 食塩相当量                                                               | 1.7g                    | 1.7g                | 食塩相当量                                                  | 1.9g    | 1.9g                   | 食塩相当量                                                             | 2.0g                     | 2.0g                 | 食塩相当量                                                     | 2.2g    | 2.2g               |
|          |                                                               |         |                          |                                                                     |                         |                     |                                                        |         |                        |                                                                   |                          |                      |                                                           |         |                    |
|          |                                                               |         |                          |                                                                     |                         |                     |                                                        |         |                        |                                                                   |                          |                      |                                                           |         |                    |
| 間食       | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                           |         | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |                                                                     | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g |                     | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                    |         | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g    |                                                                   | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |                      |                                                           |         |                    |
| 夕食       | ★ごはん120g<br>シイラ照焼<br>塩枝豆<br>油揚げの玉子とし<br>キャベツと大根のねりごま和え        |         | 麦<br>卵麦<br>麦             | ★ごはん120g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>塩ゆでアスパラ<br>白菜と挽肉の旨煮<br>ブロッコリーのペロンチーノ |                         | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん120g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>切干と人参のハリハリ       |         | 麦<br>麦<br>麦            | ★ごはん120g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参クラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え |                          | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦落 | ★ごはん120g<br>フリの塩焼<br>人参クラッセ<br>豚肉とごぼうの煮物<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨 |         | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦か |
|          | おかず                                                           |         | ごはんセット                   | おかず                                                                 |                         | ごはんセット              | おかず                                                    |         | ごはんセット                 | おかず                                                               |                          | ごはんセット               | おかず                                                       |         | ごはんセット             |
|          | エネルギー                                                         | 198kcal | 391kcal                  | エネルギー                                                               | 211kcal                 | 404kcal             | エネルギー                                                  | 203kcal | 396kcal                | エネルギー                                                             | 263kcal                  | 456kcal              | エネルギー                                                     | 268kcal | 461kcal            |
|          | たんぱく質                                                         | 18.3g   | 21.6g                    | たんぱく質                                                               | 11.1g                   | 14.4g               | たんぱく質                                                  | 13.8g   | 17.1g                  | たんぱく質                                                             | 18.2g                    | 21.5g                | たんぱく質                                                     | 18.5g   | 21.8g              |
|          | 脂質                                                            | 7.9g    | 8.4g                     | 脂質                                                                  | 12.4g                   | 12.9g               | 脂質                                                     | 10.2g   | 10.7g                  | 脂質                                                                | 14.2g                    | 14.7g                | 脂質                                                        | 14.2g   | 14.7g              |
|          | 炭水化物                                                          | 13.7g   | 55.6g                    | 炭水化物                                                                | 15.3g                   | 57.2g               | 炭水化物                                                   | 13.9g   | 55.8g                  | 炭水化物                                                              | 16.7g                    | 58.6g                | 炭水化物                                                      | 14.1g   | 56.0g              |
|          | ナトリウム                                                         | 815mg   | 816mg                    | ナトリウム                                                               | 782mg                   | 783mg               | ナトリウム                                                  | 673mg   | 674mg                  | ナトリウム                                                             | 596mg                    | 597mg                | ナトリウム                                                     | 631mg   | 632mg              |
|          | 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                                                             | 1.5g                     | 1.5g                 | 食塩相当量                                                     | 1.6g    | 1.6g               |
|          |                                                               |         |                          |                                                                     |                         |                     |                                                        |         |                        |                                                                   |                          |                      |                                                           |         |                    |
|          |                                                               |         |                          |                                                                     |                         |                     |                                                        |         |                        |                                                                   |                          |                      |                                                           |         |                    |
| 合計       | エネルギー                                                         | 611kcal | 1190kcal                 | エネルギー                                                               | 641kcal                 | 1220kcal            | エネルギー                                                  | 620kcal | 1199kcal               | エネルギー                                                             | 632kcal                  | 1211kcal             | エネルギー                                                     | 656kcal | 1235kcal           |
|          | たんぱく質                                                         | 41.7g   | 51.6g                    | たんぱく質                                                               | 40.2g                   | 50.1g               | たんぱく質                                                  | 39.6g   | 49.5g                  | たんぱく質                                                             | 42.4g                    | 52.3g                | たんぱく質                                                     | 40.6g   | 50.5g              |
|          | 脂質                                                            | 29.7g   | 31.2g                    | 脂質                                                                  | 32.7g                   | 34.2g               | 脂質                                                     | 32.6g   | 34.1g                  | 脂質                                                                | 29.2g                    | 30.7g                | 脂質                                                        | 32.5g   | 34.0g              |
|          | 炭水化物                                                          | 43.7g   | 169.4g                   | 炭水化物                                                                | 47.6g                   | 173.3g              | 炭水化物                                                   | 41.0g   | 166.7g                 | 炭水化物                                                              | 52.5g                    | 178.2g               | 炭水化物                                                      | 47.9g   | 173.6g             |
|          | ナトリウム                                                         | 2081mg  | 2084mg                   | ナトリウム                                                               | 2112mg                  | 2115mg              | ナトリウム                                                  | 2204mg  | 2207mg                 | ナトリウム                                                             | 2149mg                   | 2152mg               | ナトリウム                                                     | 1967mg  | 1970mg             |
|          | 食塩相当量                                                         | 5.3g    | 5.3g                     | 食塩相当量                                                               | 5.4g                    | 5.4g                | 食塩相当量                                                  | 5.6g    | 5.6g                   | 食塩相当量                                                             | 5.5g                     | 5.5g                 | 食塩相当量                                                     | 5.0g    | 5.0g               |
| 合計(間食込)  | エネルギー                                                         | 818kcal | 1397kcal                 | エネルギー                                                               | 838kcal                 | 1417kcal            | エネルギー                                                  | 821kcal | 1400kcal               | エネルギー                                                             | 839kcal                  | 1418kcal             | エネルギー                                                     | 853kcal | 1432kcal           |
|          | たんぱく質                                                         | 47.8g   | 57.7g                    | たんぱく質                                                               | 47.9g                   | 57.8g               | たんぱく質                                                  | 47.0g   | 56.9g                  | たんぱく質                                                             | 48.5g                    | 58.4g                | たんぱく質                                                     | 48.3g   | 58.2g              |
|          | 脂質                                                            | 36.8g   | 38.3g                    | 脂質                                                                  | 39.7g                   | 41.2g               | 脂質                                                     | 39.6g   | 41.1g                  | 脂質                                                                | 36.3g                    | 37.8g                | 脂質                                                        | 39.5g   | 41.0g              |
|          | 炭水化物                                                          | 75.6g   | 201.3g                   | 炭水化物                                                                | 75.4g                   | 201.1g              | 炭水化物                                                   | 69.9g   | 195.6g                 | 炭水化物                                                              | 84.4g                    | 210.1g               | 炭水化物                                                      | 75.7g   | 201.4g             |
|          | ナトリウム                                                         | 2155mg  | 2158mg                   | ナトリウム                                                               | 2188mg                  | 2191mg              | ナトリウム                                                  | 2281mg  | 2284mg                 | ナトリウム                                                             | 2223mg                   | 2226mg               | ナトリウム                                                     | 2043mg  | 2046mg             |
|          | 食塩相当量                                                         | 5.5g    | 5.5g                     | 食塩相当量                                                               | 5.6g                    | 5.6g                | 食塩相当量                                                  | 5.8g    | 5.8g                   | 食塩相当量                                                             | 5.7g                     | 5.7g                 | 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

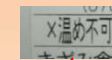


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。