

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)		11月22日(木)		11月23日(金)						
朝食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g					
	鶏肉と小松菜煮	麦	キヌサヤとツナの卵炒め	卵乳麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	厚焼玉子	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦					
	えのききんぴら	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	若竹煮	麦	大豆と人参の煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦					
	レモンかぼちゃ	卵麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	一夜漬(大根・人参)	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	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	209kcal	402kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	180kcal	373kcal	エネルギー	135kcal	328kcal				
たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	9.7g	13.0g	
脂質	9.4g	9.9g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	6.4g	6.9g	
炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	8.9g	50.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	11.0g	52.9g	
ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	672mg	673mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g					
	餃子・焼売セット	卵乳麦	サワラの味噌煮	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	若鶏の味噌焼	麦	アジの昆布醤油焼	麦					
	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	オクラ	麦	大根とツナの炒め物	麦	法蓮草と豆腐の玉子とじ	卵麦	人参グラッセ	乳麦					
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	さつまいもと豚肉の揚げ煮	麦	野菜のごま和え	乳麦	大根の酢漬け		肉入りうの花	乳麦					
			切干と人参のハリハリ	麦					ハムの和風サラダ	卵乳麦					
エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	
たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	16.3g	19.6g	
脂質	11.4g	11.9g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	12.7g	13.2g	
炭水化物	25.0g	66.9g	炭水化物	22.9g	64.8g	炭水化物	24.9g	66.8g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	14.6g	56.5g	
ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	1047mg	1048mg	ナトリウム	843mg	844mg	ナトリウム	936mg	937mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.7g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g						
★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g						
ホッホの磯辺焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	赤魚のごま焼	麦	マイルドハヤシライス	乳麦	鶏のごまタレ煮	麦						
フロッコリー		蒸し野菜		塩枝豆		フロッコリーときのこの煮物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦						
大根とひじきのうま煮	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	れんこんの土佐煮	麦	野菜サラダ		菜の花と豆腐の麻婆いため	乳麦落						
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	菜の花ときのこの和え物	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	ドレッシング(小袋)	麦	五目春雨の酢の物	卵麦						
エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	
たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	
脂質	10.7g	11.2g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	13.0g	13.5g	
炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	25.8g	67.7g	炭水化物	20.1g	62.0g	
ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	680mg	681mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	656kcal	1235kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	45.8g	55.7g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.6g	49.5g
	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	33.6g	35.1g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	32.1g	33.6g
	炭水化物	54.6g	180.3g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	59.9g	185.6g	炭水化物	45.7g	171.4g
ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2288mg	2291mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
合計(間食込)	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	52.7g	62.6g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.0g	56.9g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	40.7g	42.2g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	39.1g	40.6g
	炭水化物	83.5g	209.2g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	80.1g	205.8g	炭水化物	87.7g	213.4g	炭水化物	74.6g	200.3g
	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2357mg	2360mg	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2365mg	2368mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	6.0g	6.0g	

※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、商品は使用日に限定して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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。