

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9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	
	高野豆腐の洋風玉子とじ	高野豆腐の洋風玉子とじ	大根と鶏肉の味噌煮	大根と鶏肉の味噌煮	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	ひじきとアサリのさっぱり煮	ひじきとアサリのさっぱり煮	青菜と高野豆腐の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	
麩と若芽の酢の物	麩と若芽の酢の物	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ		
	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	134kcal	327kcal	155kcal	348kcal	148kcal	341kcal	195kcal	388kcal	159kcal	352kcal	
たんぱく質	12.1g	15.4g	10.1g	13.4g	10.8g	14.1g	9.7g	13.0g	11.1g	14.4g	
脂質	5.4g	5.9g	8.8g	9.3g	6.4g	6.9g	10.0g	10.5g	6.4g	6.9g	
炭水化物	9.3g	51.2g	7.8g	49.7g	12.3g	54.2g	16.2g	58.1g	14.9g	56.8g	
ナトリウム	727mg	728mg	514mg	515mg	541mg	542mg	671mg	672mg	636mg	637mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	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	
	鶏肉のごま醤油焼き	ヘルシーハンバーグ	カルビ丼(具)	カルビ丼(具)	サワラのエスカベッシュ	サワラのエスカベッシュ	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	鶏と蓮根のピリ辛煮	鶏と蓮根のピリ辛煮	
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	ケチャップ(小袋)	竹の子と人参のおかか煮	竹の子と人参のおかか煮	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	食べるトマトスープ	食べるトマトスープ	鶏と蓮根のピリ辛煮	鶏と蓮根のピリ辛煮	
ごぼう大豆	きのこのソテー	法蓮草ソテー	法蓮草ソテー	鶏と蓮根のピリ辛煮	鶏と蓮根のピリ辛煮	さつまいもとツナの青じそサラダ	さつまいもとツナの青じそサラダ	さつまいもとツナの青じそサラダ	さつまいもとツナの青じそサラダ		
えのきのおろし和え	ブロッコリーの煮物	ピーマンの中華和え	ピーマンの中華和え								
	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	279kcal	472kcal	219kcal	412kcal	254kcal	447kcal	217kcal	410kcal	254kcal	447kcal	
たんぱく質	16.6g	19.9g	13.0g	16.3g	13.6g	16.9g	15.0g	18.3g	9.7g	13.0g	
脂質	16.9g	17.4g	11.0g	11.5g	13.9g	14.4g	9.2g	9.7g	12.7g	13.2g	
炭水化物	15.3g	57.2g	18.5g	60.4g	20.4g	62.3g	17.2g	59.1g	24.9g	66.8g	
ナトリウム	774mg	775mg	621mg	622mg	996mg	997mg	840mg	841mg	810mg	811mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	2.5g	2.5g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	
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	
	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレレンジ200g	◎オレレンジ200g	◎オレレンジ200g	◎オレレンジ200g	◎オレレンジ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	
	カレーの甘酢野菜あんかけ	スペイン風オムレツ	赤魚のカレー揚げ	赤魚のカレー揚げ	照焼チキン	照焼チキン	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	竹輪と菜の花の煮物	ミックスソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	ブロッコリー	ブロッコリー	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	
キャベツの塩昆布和え	豚肉とごぼうの甘辛煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	白菜と若布の煮物	白菜と若布の煮物	大根とかにかまのサラダ	大根とかにかまのサラダ	大根とかにかまのサラダ	大根とかにかまのサラダ		
	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	202kcal	395kcal	240kcal	433kcal	239kcal	432kcal	225kcal	418kcal	230kcal	423kcal	
たんぱく質	15.3g	18.6g	16.9g	20.2g	15.4g	18.7g	16.0g	19.3g	18.2g	21.5g	
脂質	8.2g	8.7g	11.6g	12.1g	12.2g	12.7g	13.2g	13.7g	12.0g	12.5g	
炭水化物	17.5g	59.4g	18.4g	60.3g	17.7g	59.6g	9.9g	51.8g	12.3g	54.2g	
ナトリウム	469mg	470mg	981mg	982mg	517mg	518mg	693mg	694mg	756mg	757mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	2.5g	2.5g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	615kcal	1194kcal	614kcal	1193kcal	641kcal	1220kcal	637kcal	1216kcal	643kcal	1222kcal
	たんぱく質	44.0g	53.9g	40.0g	49.9g	39.8g	49.7g	40.7g	50.6g	39.0g	48.9g
	脂質	30.5g	32.0g	31.4g	32.9g	32.5g	34.0g	32.4g	33.9g	31.1g	32.6g
	炭水化物	42.1g	167.8g	44.7g	170.4g	50.4g	176.1g	43.3g	169.0g	52.1g	177.8g
ナトリウム	1970mg	1973mg	2116mg	2119mg	2054mg	2057mg	2204mg	2207mg	2202mg	2205mg	
食塩相当量	5.0g	5.1g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	812kcal	1391kcal	842kcal	1421kcal	834kcal	1413kcal	842kcal	1421kcal
	たんぱく質	50.1g	60.0g	46.9g	56.8g	47.2g	57.1g	48.4g	58.3g	46.9g	56.8g
	脂質	37.6g	39.1g	38.4g	39.9g	39.5g	41.0g	39.4g	40.9g	38.1g	39.6g
	炭水化物	74.0g	199.7g	73.6g	199.3g	79.3g	205.0g	71.1g	196.8g	80.3g	206.0g
ナトリウム	2044mg	2047mg	2190mg	2193mg	2131mg	2134mg	2280mg	2283mg	2278mg	2281mg	
食塩相当量	5.2g	5.3g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	

※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。