

(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	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物						
			ドレッシング(小袋)	ドレッシング(小袋)												
	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	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	159kcal	352kcal	
	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	11.1g	14.4g	
	脂質	5.4g	5.9g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	6.4g	6.9g	
炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	7.8g	49.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.9g	56.8g		
ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	636mg	637mg		
食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	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	鶏肉のごま醤油焼き	ヘルシーハンバーグ	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	ロールキャベツマト煮込み	ロールキャベツマト煮込み						
	チンゲン菜とピーマンのソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	ケチャップ(小袋)	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	アスパラ	アスパラ						
	ごぼう大豆	ごぼう大豆	きのこソテー	きのこソテー	法蓮草ソテー	法蓮草ソテー	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						
	えのきのおろし和え	えのきのおろし和え	ブロッコリーの煮物	ブロッコリーの煮物					さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ						
			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	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	9.7g	13.0g	
	脂質	16.9g	17.4g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	12.7g	13.2g	
炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	20.4g	62.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	24.9g	66.8g		
ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	996mg	997mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	810mg	811mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	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	◎オレンジ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						
	カレイの甘酢野菜あんかけ	カレイの甘酢野菜あんかけ	スペイン風オムレツ	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						
	竹輪と菜の花の煮物	竹輪と菜の花の煮物	ミックスソテー	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						
	キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え	豚肉とごぼうの甘辛煮	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	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮						
			菜の花としらすのおひたし	菜の花としらすのおひたし	ベーコンと白菜のマリネ	ベーコンと白菜のマリネ	大根とかにかまのサラダ	大根とかにかまのサラダ								
					ドレッシング(小袋)	ドレッシング(小袋)										
	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	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	18.2g	21.5g	
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.0g	12.5g	
炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	9.9g	51.8g	炭水化物	12.3g	54.2g		
ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	981mg	982mg	ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	756mg	757mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	
	たんぱく質	44.0g	53.9g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.0g	48.9g	
	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	31.1g	32.6g	
	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	43.3g	169.0g	炭水化物	52.1g	177.8g	
	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2202mg	2205mg	
	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal
	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.9g	56.8g	
	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	38.1g	39.6g	
炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	80.3g	206.0g		
ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2278mg	2281mg		
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	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

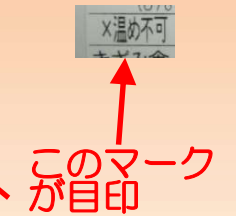


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。