


# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16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						
	ミートインオムレツ	卵麦	豚肉と卵白のトマト炒め	卵麦	鶏大豆	麦	厚焼玉子	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦						
	大豆と椎茸の煮物	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	大根煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦						
	法蓮草と切干のおひたし	麦	さつま揚げと小松菜の煮ひたし	卵麦	もすくの酢の物	麦	キャベツのピーナツツ和え	麦落	野菜のごま和え	乳麦						
	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	163kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	
	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	6.3g	9.6g	
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	9.0g	9.5g	
	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	14.5g	56.4g	
	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	789mg	790mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
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						
	鯖の照焼	麦	鶏肉のおろしポン酢焼き	麦	ます白粧焼	麦	餃子・焼売セット	卵麦	サワラの味噌煮	麦						
	人参クラッセ	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	人参クラッセ	乳麦	五色煮豆	卵麦	キヌサヤ	麦						
	きんぴられんこん	麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	麦	若竹煮	麦	若芽としらすのおひたし	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦						
	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦			キャベツとベーコンの和え物	卵麦			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	258kcal	451kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g	
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.9g	9.4g	
	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	26.6g	68.5g	炭水化物	19.4g	61.3g	
ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	675mg	676mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
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	◎バナナ90g						
	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	ホイコーロー	麦落	アジの昆布醤油焼	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ホッケの照焼	麦	鶏のいそべ焼	麦						
	カリフラワーの塩炒め	乳麦	アスパラ	麦	スナックえんどう	麦	フロッコリー	麦	蒸し野菜	麦						
	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	厚揚げのそぼろ煮	乳麦						
			南瓜とツナのサラダ	卵麦	野菜の三杯酢	麦	パンバンジーサラダ	乳麦	春菊のおひたし	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	240kcal	433kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	
	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	18.9g	22.2g	
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.3g	14.8g	
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	13.1g	55.0g	
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	708mg	709mg		
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	食塩相当量	1.8g	1.8g		
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	661kcal	1240kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	
	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	40.4g	50.3g	
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	27.0g	28.5g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	28.1g	29.6g	脂質	32.2g	33.7g	
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	53.1g	178.8g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	53.5g	179.2g	炭水化物	47.0g	172.7g	
	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	862kcal	1441kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
		たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g
		脂質	40.1g	41.6g	脂質	34.1g	35.6g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	39.2g	40.7g
炭水化物		78.7g	204.4g	炭水化物	85.0g	210.7g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	75.9g	201.6g	
ナトリウム		1990mg	1993mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	



※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。