

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	がんもどきの含め煮	大根と鶏肉のマーガリン風味	油揚げの玉子とじ	大豆の洋風五目煮	豚肉としめじの生姜バター風味	鶏と蓮根のピリ辛煮	煮生酢	鶏と蓮根のピリ辛煮	煮生酢						
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦						
	げんまいとミンチの煮物	野菜炒め	高野豆腐の味噌煮	鶏と蓮根のピリ辛煮	豚肉としめじの生姜バター風味	鶏と蓮根のピリ辛煮	鶏と蓮根のピリ辛煮	鶏と蓮根のピリ辛煮	鶏と蓮根のピリ辛煮	鶏と蓮根のピリ辛煮						
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	155kcal	348kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	
	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.3g	15.6g	
	脂質	2.8g	3.3g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.0g	10.5g	
	炭水化物	22.9g	64.8g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	19.5g	61.4g	
	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	699mg	700mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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						
	アジのみりん焼	つくねの照り焼き	豚肉と野菜のトマト炒め	鶏のカレー照煮込み	赤魚の青じそ焼	鶏の照り焼き	鶏の照り焼き	鶏の照り焼き	鶏の照り焼き	鶏の照り焼き						
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦						
	人参のきんぴら	スナップえんどう	鶏ミンチと小松菜の煮物	チンゲン菜とピーマンのソテー	フロッコリー	厚揚げとふきの煮物	白菜と麩の玉子とじ	コーンと挽肉の炒め物	竹輪とインゲンの玉子とじ	厚揚げとふきの煮物	白菜と麩の玉子とじ					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	238kcal	431kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.8g	19.1g	
	脂質	13.2g	13.7g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.1g	12.6g	
	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	25.9g	67.8g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.4g	52.3g	
	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	755mg	756mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g						
	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g						
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						
	鶏のごまタレ煮	カレーのおろし和え	ロールキャベツの白味噌仕立て	ホッケの磯辺焼	ハーブチキンソテー	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮						
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦						
	ピーマンの味噌炒め	インゲンの生姜炒め	キノサヤ	人参クラッセ	ミックスソテー	肉野菜煮込み	マリネサラダ	れんこんの五目炒め煮	肉豆腐煮	ジャガ芋とえのきの煮物	肉野菜煮込み					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	251kcal	444kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	
	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	13.2g	16.5g	
	脂質	13.7g	14.2g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.9g	10.4g	
	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	
	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	688mg	689mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	
	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	41.3g	51.2g	
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.0g	33.5g	
	炭水化物	54.4g	180.1g	炭水化物	55.6g	181.3g	炭水化物	46.0g	171.7g	炭水化物	42.5g	168.2g	炭水化物	47.1g	172.8g	
ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2142mg	2145mg		
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	861kcal	1440kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	49.0g	58.9g	
	脂質	36.7g	38.2g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.0g	40.5g	
	炭水化物	83.3g	209.0g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	71.4g	197.1g	炭水化物	74.9g	200.6g	
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	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。

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。