

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30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	
	豚肉と厚揚げの煮物	鶏肉とジャガ芋の揚煮	干草焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵	白菜と豚肉の煮びたし	卵	白菜と豚肉の煮びたし	卵	
	さつま揚げと小松菜の煮びたし	レンコンとフキの煮物	筑前煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	
	パンパンジーサラダ	豆腐のかに風あかけ	春菊のおかか和え	卵	白菜の辛子柚子和え	麦	法蓮草とハムのマリネ	麦	法蓮草とハムのマリネ	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	184kcal	377kcal	168kcal	361kcal	166kcal	359kcal	201kcal	394kcal	154kcal	347kcal	
たんぱく質	11.0g	14.3g	7.7g	11.0g	11.7g	15.0g	10.1g	13.4g	5.5g	8.8g	
脂質	8.7g	9.2g	6.4g	6.9g	6.1g	6.6g	12.0g	12.5g	7.2g	7.7g	
炭水化物	14.8g	56.7g	19.3g	61.2g	16.5g	58.4g	54.5g	54.5g	17.4g	59.3g	
ナトリウム	628mg	629mg	486mg	487mg	732mg	733mg	832mg	833mg	556mg	557mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	
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	
	鶏の酒蒸し煮	アジの野菜あんかけ	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	白身魚のムニエル	卵	鶏肉のマーマレード煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	
	キャベツソテー	フロッコリーの煮物	大根と鶏肉の味噌煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵	フロッコリー	麦	フロッコリー	麦	
	竹輪の五色きんぴら	竹の子のカレーそば炒め	菜の花のソナ炒め	卵	きのこのきんぴら	麦	インゲンとえのきの炒め物	卵	インゲンとえのきの炒め物	卵	
	ひじきとアサリのさっぱり煮						野菜のピーナッツ和え	麦	野菜のピーナッツ和え	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	232kcal	425kcal	215kcal	408kcal	262kcal	455kcal	238kcal	431kcal	202kcal	395kcal	
たんぱく質	15.4g	18.7g	18.0g	21.3g	15.8g	19.1g	17.0g	20.3g	11.4g	14.7g	
脂質	12.7g	13.2g	9.4g	9.9g	14.0g	14.5g	10.3g	10.8g	11.7g	12.2g	
炭水化物	13.4g	55.3g	15.3g	57.2g	18.6g	60.5g	18.8g	60.7g	13.8g	55.7g	
ナトリウム	720mg	721mg	740mg	741mg	739mg	740mg	539mg	540mg	648mg	649mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.6g	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	◎バナナ90g	◎バナナ90g	
	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご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	
	ブリのごま醤油焼	豚生姜焼き丼(具)	ささみ大葉フライ	麦	和風大豆ハンバーグ	卵	鮭のごま焼	麦	鮭のごま焼	麦	
	金時豆煮	麩とえのきのさっと煮	アスパラ	麦	ケチャップ(小袋)	卵	塩枝豆	麦	塩枝豆	麦	
	白菜と若布の煮物	ひじきとツナのどり辛トマト煮込み	三色煮豆	麦	スナックえんどう	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	
	ふきと人参の甘露煮		若芽の酢の物	麦	大根とツナの炒め物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	鶏肉とオクラの中華風	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	218kcal	411kcal	256kcal	449kcal	233kcal	426kcal	198kcal	391kcal	260kcal	453kcal	
たんぱく質	13.8g	17.1g	14.1g	17.4g	12.4g	15.7g	14.9g	18.2g	23.9g	27.2g	
脂質	10.5g	11.0g	12.6g	13.1g	7.6g	8.1g	7.1g	7.6g	12.6g	13.1g	
炭水化物	16.7g	58.6g	21.7g	63.6g	28.9g	70.8g	19.3g	61.2g	10.3g	52.2g	
ナトリウム	693mg	694mg	785mg	786mg	578mg	579mg	815mg	816mg	769mg	770mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	
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	
	エネルギー	634kcal	1213kcal	639kcal	1218kcal	661kcal	1240kcal	637kcal	1216kcal	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	39.8g	49.7g	39.9g	49.8g	42.0g	51.9g	40.8g	50.7g
	脂質	31.9g	33.4g	28.4g	29.9g	27.7g	29.2g	29.4g	30.9g	31.5g	33.0g
	炭水化物	44.9g	170.6g	56.3g	182.0g	64.0g	189.7g	50.7g	176.4g	41.5g	167.2g
ナトリウム	2041mg	2044mg	2011mg	2014mg	2049mg	2052mg	2186mg	2189mg	1973mg	1976mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	5.0g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	833kcal	1412kcal	840kcal	1419kcal	858kcal	1437kcal	844kcal	1423kcal	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	47.2g	57.1g	47.6g	57.5g	48.1g	58.0g	47.7g	57.6g
	脂質	38.9g	40.4g	35.4g	36.9g	34.7g	36.2g	36.5g	38.0g	38.5g	40.0g
	炭水化物	73.1g	198.8g	85.2g	210.9g	91.8g	217.5g	82.6g	208.3g	70.4g	196.1g
	ナトリウム	2117mg	2120mg	2088mg	2091mg	2125mg	2128mg	2260mg	2263mg	2047mg	2050mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	5.8g	5.8g	5.2g	5.3g	

※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。