

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	オムレツ	卵麦	★ごはん120g	がんとどきの含め煮	麦	★ごはん120g	乳麦落		
	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	がんとどきの含め煮	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	★ごはん120g	白身魚のしんじょう		
	青菜の玉子炒め	卵麦	ホワイトソース	卵麦	人参の炒り煮	麦	白菜と若布の煮物	麦	★ごはん120g	白身魚のしんじょう		
	キャベツのピーナッツ和え	麦落	和風ポトフ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	ピーナツの中華和え	卵麦	★ごはん120g	白身魚のしんじょう		
	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	174kcal	367kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	
たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	8.7g	12.0g	
脂質	10.8g	11.3g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	7.8g	8.3g	
炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	15.4g	57.3g	
ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	660mg	661mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	タンダーチキン	卵麦	★ごはん120g	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	★ごはん120g	マール豆腐	麦落	
	鮭の磯辺焼	麦	タンダーチキン	卵麦	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	マール豆腐	麦落	★ごはん120g	マール豆腐	麦落	
	ピーマンソテー	卵麦	フロッコリー	卵麦	スナッフえんどう	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	★ごはん120g	鶏肉と小松菜煮	麦	
	れんごんの五目炒め煮	麦	四色豆腐	麦	厚揚げのそぼろ煮	卵麦	キャベツと煮し鶏の辛子和え	麦	★ごはん120g	鶏肉と小松菜煮	麦	
大根とかにかまのサラダ	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦	厚揚げのそぼろ煮	卵麦	キャベツと煮し鶏の辛子和え	麦	★ごはん120g	鶏肉と小松菜煮	麦		
ドレッシング(小袋)	麦								★ごはん120g	鶏肉と小松菜煮	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	209kcal	402kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	
たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	12.7g	16.0g	
脂質	7.9g	8.4g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.5g	12.0g	
炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	
ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	776mg	777mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎オレンジ200g		◎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			
夕食	★ごはん120g	麦落	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	乳麦	★ごはん120g	牛肉とキャベツの炒め物	麦	★ごはん120g	アジの磯辺焼	麦	
	ホイコーロー	麦落	サワラのエスカベッシュ	乳麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	アジの磯辺焼	麦	★ごはん120g	アジの磯辺焼	麦	
	鶏じゃが煮	麦落	豚肉とふきの炒め煮	麦	フロッコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆	麦	★ごはん120g	照焼チキン	麦	
	カリフラワーのピクルス	麦	えのきのきんぴら	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	★ごはん120g	照焼チキン	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	244kcal	437kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	282kcal	475kcal	エネルギー	266kcal	459kcal	
たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	19.5g	22.8g	
脂質	11.4g	11.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	12.3g	12.8g	
炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.2g	60.1g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	731mg	732mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	660kcal	1239kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal	エネルギー	664kcal	1243kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.9g	50.8g
	脂質	30.1g	31.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.6g	33.1g
	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	52.2g	177.9g
ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	867kcal	1446kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal
	たんぱく質	50.2g	60.1g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.3g	58.2g
	脂質	37.1g	38.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.6g	40.1g
	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	81.1g	206.8g
ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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

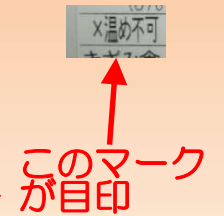


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。