

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13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					
	焼豆腐の含め煮	しめじの中華玉子とじ	干草焼き	高野豆腐と法蓮草の含め煮	白菜とがんもの煮物	鶏肉と春雨の炒め物	鶏肉のカレー煮	チキンアラビアータ	キャベツの塩昆布和え	げんまいとミンチの煮物	白花豆煮	大豆の肉ジャガ煮	鶏肉の肉じゃが煮	えんどう豆の味噌マヨ和え	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	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	141kcal	334kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	9.2g	12.5g
	脂質	4.1g	4.6g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	13.8g	55.7g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	516mg	517mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g
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					
	ポークジンジャー	鶏肉の香草焼	中華丼の具	ホッケの酒粕焼	鶏のごまタレ煮	竹の子と人参のおかか煮	インゲンソテー	竹輪の五色きんぴら	ヒーマンソテー	チンゲン菜ソテー					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	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	210kcal	403kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	15.4g	18.7g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	16.2g	58.1g
	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	1037mg	1038mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	739mg	740mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g					
	◎オレンジ200g	◎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					
	赤魚の法蓮草柚子あん	豚肉とキャベツの塩おかか	白身魚の生姜煮	豚ヒレ肉の酢豚	あぶらかれい味噌煮	大根と鶏肉の味噌煮	カリフラワーの塩炒め	キヌサヤ	かぶのスープ煮	アスパラ					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	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	261kcal	454kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	210kcal	403kcal
	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	19.7g	23.0g
	脂質	12.9g	13.4g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.6g	8.1g
	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	15.1g	57.0g
	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	858mg	859mg	ナトリウム	749mg	750mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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					
	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	44.5g	54.4g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	44.3g	54.2g
	脂質	26.2g	27.7g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	28.9g	30.4g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	50.1g	175.8g	炭水化物	53.9g	179.6g	炭水化物	45.1g	170.8g
ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal
	たんぱく質	52.4g	62.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	51.7g	61.6g
	脂質	33.2g	34.7g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	35.9g	37.4g	脂質	37.3g	38.8g
	炭水化物	79.0g	204.7g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	82.0g	207.7g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	74.0g	199.7g
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2081mg	2084mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	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

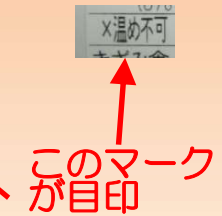


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。