

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20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					
	豚肉とぶきの炒め煮	豚肉とぶきの炒め煮	高野豆腐の洋風玉子とじ	チースオムレツ	ロールキャベツのスープ煮	厚焼玉子	豚肉とごぼうの甘辛煮	豚肉とごぼうの甘辛煮	豚肉とごぼうの甘辛煮	豚肉とごぼうの甘辛煮					
	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	切干と挽肉のオイスター炒め	トマト味のチャンプル	カリフラワーの煮物	鶏肉とオクラの中華風	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物					
	ピーマンの中華和え	ピーマンの中華和え	もずくの酢の物	きのこのおひたし											
	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	182kcal	375kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	128kcal	321kcal	エネルギー	164kcal	357kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	11.1g	14.4g
	脂質	6.9g	7.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	4.5g	5.0g	脂質	7.1g	7.6g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	8.9g	50.8g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	14.6g	56.5g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	548mg	549mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	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					
	鯖の照焼	鯖の照焼	豚ロースの玉ねぎソース	ホッケの幽庵焼	豚生姜焼き丼(具)	アジの野菜あんかけ	アジの野菜あんかけ	アジの野菜あんかけ	アジの野菜あんかけ	アジの野菜あんかけ					
	ブロッコリー	ブロッコリー	ツナと大豆の炒め煮	キヌサヤ	ゴボウとベーコンのトマト炒め	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ					
	竹輪と菜の花の煮物	竹輪と菜の花の煮物	五目春雨の酢の物	厚揚げとぶきの煮物	青菜と高野豆腐の煮物	ブロッコリーの玉子とじ	ブロッコリーの玉子とじ	ブロッコリーの玉子とじ	ブロッコリーの玉子とじ	ブロッコリーの玉子とじ					
	えのきのおろし和え	えのきのおろし和え		豚肉とじゃが芋の昆布煮											
	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	228kcal	421kcal	エネルギー	294kcal	487kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	219kcal	412kcal
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.4g	18.7g
	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	9.3g	9.8g
	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	22.8g	64.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	17.6g	59.5g
ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	971mg	972mg	ナトリウム	705mg	706mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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					
	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎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					
	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	白身魚の西京焼	鶏肉のマーマレード煮	サワラのチリソースかけ	豚肉と野菜のトマト炒め	豚肉と野菜のトマト炒め	豚肉と野菜のトマト炒め	豚肉と野菜のトマト炒め	豚肉と野菜のトマト炒め					
	人参クラッセ	人参クラッセ	スナッフえんどう	アスパラ	麩の野菜あんかけ	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜					
	食べるトマトスープ	食べるトマトスープ	さつま揚げと小松菜の煮びたし	チンジャオロース	ブロッコリーのゴマ和え	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮					
	法蓮草ソテー	法蓮草ソテー	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	枝豆とかにかまの煮物											
	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	220kcal	413kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.2g	20.5g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	14.0g	14.5g
	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.4g	57.3g
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	796mg	797mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal
	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	44.5g	54.4g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	43.7g	53.6g
	脂質	32.9g	34.4g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	30.4g	31.9g
	炭水化物	41.3g	167.0g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	47.6g	173.3g
	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1886mg	1889mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2049mg	2052mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	52.2g	62.1g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	50.6g	60.5g
	脂質	39.9g	41.4g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	37.4g	38.9g
	炭水化物	70.2g	195.9g	炭水化物	72.8g	198.5g	炭水化物	73.8g	199.5g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	76.5g	202.2g
	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	1962mg	1965mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2123mg	2126mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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

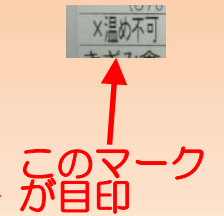


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。