

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)				
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	鶏肉のすぎ焼き	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	肉豆腐煮	★ごはん120g	卵麦			
	法蓮草と豆腐の卵とじ	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ミートインオムレツ	卵麦	肉豆腐煮	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	卵麦			
	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豚肉と大根の煮物	卵麦	青菜の玉子炒め	卵乳麦	カリフラワーの塩炒め	麦			
	キャベツの漬物柚子風味	麦	カリフラワーの甘酢漬け		野菜サラダ	卵麦	若芽の酢の物	麦	白菜の辛子柚子和え	麦			
					ドレッシング(小袋)	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	175kcal	368kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	
	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	8.5g	9.0g	
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	12.6g	54.5g	
ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	688mg	689mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	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	1.8g		
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	サワラのごま醤油焼	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	カレーの白ワイン蒸し	★ごはん120g	乳麦			
	クリーム煮込みハンバーグ	麦	サワラのごま醤油焼	麦	照焼チキン	麦	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦			
	アスパラ	麦	人参クラッセ	乳麦	ピーマンの味噌炒め	麦	キノサヤ	麦	野菜のおろし煮	麦			
	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	若竹煮	麦	きんぴられんこん	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦			
	白菜のごま味噌和え		野菜のピーナッツ和え	麦落	菜の花のおひたし	麦	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦					
	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	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	
	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	20.0g	23.3g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	13.2g	16.5g	
	脂質	12.2g	12.7g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	11.3g	11.8g	
	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	18.2g	60.1g	
ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	537mg	538mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g			
	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g			
	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	大根とつくねの煮物	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	鯖のおろしポン酢	★ごはん120g	乳麦			
	ホッケの酒粕焼	麦	人参の炒り煮	麦	白菜の煮ひたし	麦	チキンカレーのルー	乳麦	ます白糍焼	麦			
	スナッフえんどう	卵乳麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	三色煮豆	麦	人参しりしり	麦	きのこソテー	乳麦			
	麩と豚肉のチャンプル	卵乳麦					ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	五色煮	麦			
	煮生酢	麦							大根の酢漬け	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	237kcal	430kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	
	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	16.5g	19.8g	
脂質	9.7g	10.2g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	12.7g	13.2g		
炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	14.9g	56.8g		
ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	968mg	969mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.5g	2.5g		
夕食	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	237kcal	430kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	
	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	16.5g	19.8g	
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	12.7g	13.2g	
	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	
	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	968mg	969mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.5g	2.5g	
	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	644kcal	1223kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
		たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.5g	51.4g
脂質		29.2g	30.7g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.5g	34.0g	
炭水化物		50.2g	175.9g	炭水化物	55.1g	180.8g	炭水化物	41.1g	166.8g	炭水化物	45.7g	171.4g	
ナトリウム		2090mg	2093mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.7g	
合計(間食込)		エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
		たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	49.2g	59.1g
		脂質	36.2g	37.7g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	79.1g	204.8g	炭水化物	83.3g	209.0g	炭水化物	70.0g	195.7g	炭水化物	73.5g	199.2g	
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.9g	

※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

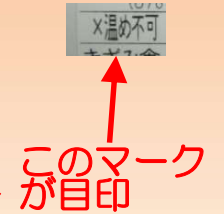


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。