

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月6日(月)		9月7日(火)		9月8日(水)		9月9日(木)		9月10日(金)						
朝食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g					
	白身魚のしんじょう	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	鶏肉のすぎ焼煮	麦	干草焼き	卵麦					
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	きのこの玉子とし	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	白花豆煮	麦					
	キャベツのピーナツ和え	麦落	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	インゲンのごま和え	麦	大根の酢漬け		春菊のおひたし	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	154kcal	347kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	
たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	7.8g	11.1g	
脂質	8.3g	8.8g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	2.2g	2.7g	
炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	24.3g	66.2g	
ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	450mg	451mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g					
	和風唐揚げ	麦	フリの塩焼	乳麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	サワラのごま醤油焼	麦	ハーブチキンソテー	卵					
	ミックソテー	乳麦	キャベツソテー	乳麦	アスパラ	乳麦	人参クラッセ	乳麦	ピーマンのおかか和え	卵					
	白菜の煮ひたし	麦	金時豆煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦					
	葉の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	ブロッコリーのサラダ	麦	若芽としらすのおひたし	麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	白菜のごま味噌和え	卵					
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	241kcal	434kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	
たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	20.0g	23.3g	たんぱく質	15.4g	18.7g	
脂質	10.1g	10.6g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.6g	11.1g	
炭水化物	26.4g	68.3g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	14.4g	56.3g	
ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	584mg	585mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ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					
	赤魚の生姜煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ほっけみりん焼	卵乳麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	鯖のおろしポン酢	麦					
	きのこソテー	乳麦	人参のさんぴら	麦	スナップえんどう	乳麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦					
	ひじきと大豆の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	ブロッコリーのオニオママヨネーズ	卵乳麦	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦					
	春菊と豚肉の炒め物	麦落	春菊のおかか和え	卵麦	煮生酢	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	227kcal	420kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	
たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	16.2g	19.5g	
脂質	10.0g	10.5g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	17.0g	17.5g	
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	13.4g	55.3g	
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	899mg	900mg	ナトリウム	649mg	650mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	622kcal	1201kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	28.4g	29.9g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	29.8g	31.3g
	炭水化物	56.6g	182.3g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	53.8g	179.5g	炭水化物	55.3g	181.0g	炭水化物	52.1g	177.8g
ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1683mg	1686mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	35.4g	36.9g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	36.8g	38.3g
	炭水化物	84.4g	210.1g	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	82.7g	208.4g	炭水化物	83.5g	209.2g	炭水化物	81.0g	206.7g
	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2253mg	2256mg	ナトリウム	1760mg	1763mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

※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り付けます。

このマークが目印



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。