

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17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	
	豚バラのすき焼き煮	オムレツ	卵麦	大豆の洋風五目煮	鶏肉と小松菜煮	麦	目玉焼き	卵	麦	麦	
	高野豆腐の味噌煮	ケチャップ(小袋)	卵麦	炒り豆腐	麦	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	麦	麦	
	麩と若芽の酢の物	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	麦	葉の花のおひたし	麦	麦	麦	
		春菊のなめこ和え	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	167kcal	360kcal	134kcal	327kcal	167kcal	360kcal	131kcal	324kcal	126kcal	319kcal	
たんぱく質	8.4g	11.7g	8.9g	12.2g	11.8g	15.1g	13.4g	16.7g	9.9g	13.2g	
脂質	9.1g	9.6g	5.4g	5.9g	5.1g	5.6g	4.1g	4.6g	6.2g	6.7g	
炭水化物	12.7g	54.6g	12.5g	54.4g	17.9g	59.8g	10.8g	52.7g	8.6g	50.5g	
ナトリウム	679mg	680mg	591mg	592mg	640mg	641mg	491mg	492mg	541mg	542mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.2g	1.3g	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	
	白身魚みりん焼き	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	メバルのバジルオリーブ焼	牛肉と厚揚げの煮物	乳麦	鶏肉のごま醤油焼き	麦	麦	麦	
	きのこソテー	人参の炒り煮	麦	人参クラッセ	レンコンとフキの煮物	麦	ミックソテー	乳麦	麦	麦	
	肉野菜煮込み	フロコリーのゴマ和え	乳麦	竹輪の五色きんぴら	大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツの土佐煮	麦	麦	麦	
	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	卵麦	レモンかぼちゃ	卵麦	卵麦	えのきのおろし和え	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	231kcal	424kcal	221kcal	414kcal	240kcal	433kcal	247kcal	440kcal	221kcal	414kcal	
たんぱく質	16.6g	19.9g	12.8g	16.1g	14.5g	17.8g	9.8g	13.1g	13.4g	16.7g	
脂質	9.1g	9.6g	12.5g	13.0g	11.6g	12.1g	16.6g	17.1g	12.9g	13.4g	
炭水化物	21.6g	63.5g	15.2g	57.1g	18.7g	60.6g	13.3g	55.2g	12.2g	54.1g	
ナトリウム	695mg	696mg	682mg	683mg	621mg	622mg	781mg	782mg	750mg	751mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
	◎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	
夕食	鶏豆腐	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おなか	麦	えびカツ	麦え	麦	麦	
	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦	塩枝豆	麦	麦	麦	
	法蓮草のおひたし	麦	オクラとももほろのピーナツ味噌和え	乳麦	菜の花ときのこの和え物	麦	カリフラワーの煮物	卵麦	麦	麦	
							鶏肉とオクラの中華風	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	217kcal	410kcal	266kcal	459kcal	214kcal	407kcal	236kcal	429kcal	259kcal	452kcal	
たんぱく質	16.9g	20.2g	19.4g	22.7g	14.5g	17.8g	15.9g	19.2g	18.6g	21.9g	
脂質	11.7g	12.2g	13.0g	13.5g	11.6g	12.1g	10.8g	11.3g	11.9g	12.4g	
炭水化物	11.6g	53.5g	15.9g	57.8g	15.1g	57.0g	18.3g	60.2g	19.2g	61.1g	
ナトリウム	812mg	813mg	906mg	907mg	764mg	765mg	560mg	561mg	688mg	689mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.3g	2.3g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.7g	1.8g	
合計	エネルギー	615kcal	1194kcal	621kcal	1200kcal	621kcal	1200kcal	614kcal	1193kcal	606kcal	1185kcal
	たんぱく質	41.9g	51.8g	41.1g	51.0g	40.8g	50.7g	39.1g	49.0g	41.9g	51.8g
	脂質	29.9g	31.4g	30.9g	32.4g	28.3g	29.8g	31.5g	33.0g	31.0g	32.5g
	炭水化物	45.9g	171.6g	43.6g	169.3g	51.7g	177.4g	42.4g	168.1g	40.0g	165.7g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	2179mg	2182mg	2025mg	2028mg	1832mg	1835mg	1979mg	1982mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.1g	5.1g	4.6g	4.7g	5.0g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1392kcal	818kcal	1397kcal	822kcal	1401kcal	813kcal	1392kcal	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	48.8g	58.7g	48.8g	58.7g	48.2g	58.1g	47.0g	56.9g	48.0g	57.9g
	脂質	36.9g	38.4g	37.9g	39.4g	35.3g	36.8g	38.5g	40.0g	38.1g	39.6g
	炭水化物	74.8g	200.5g	71.4g	197.1g	80.6g	206.3g	70.6g	196.3g	71.9g	197.6g
	ナトリウム	2260mg	2263mg	2255mg	2258mg	2102mg	2105mg	1908mg	1911mg	2053mg	2056mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.3g	5.3g	4.8g	4.9g	5.2g	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

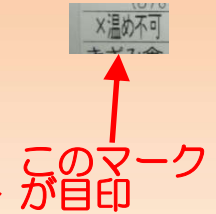


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。