

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月20日(月)		9月21日(火)		9月22日(水)		9月23日(木)		9月24日(金)						
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	しめじの中華玉子とじ		豚肉と厚揚げの煮物		チーズオムレツ		豚肉と野菜の生姜炒め		肉団子と白菜の煮物						
	鶏ミンチと小松菜の煮物		ブロッコリーの玉子とじ		豚挽き肉と切干大根の煮物		ブロッコリーとエビのチリソース		大豆と椎茸の煮物						
	コーンスローサラダ		竹の子のカレーそば炒め		インゲンのごま和え		竹輪と菜の花の煮物		カリフラワーの塩炒め						
	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	174kcal	367kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	12.8g	16.1g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	7.7g	8.2g
	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	23.4g	65.3g
	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	692mg	693mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	さわら南蛮焼		ロールキャベツマト煮込み		あぶらかれい生姜煮		炊き合せ		フリの西京焼						
	ピーマンソテー		アスパラ		スナップえんどう		旨みチンゲン菜		人参クラッセ						
	さつま芋と豚肉の揚煮		大豆とごぼうの煮物		蕪の野菜あんかけ		カボチャとハムのサラダ		大根と落の汁煮						
	五目春雨の酢の物		春菊のおかか和え		大根のマヨネーズ和え				キャベツと蒸し鶏の辛子和え						
	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	254kcal	447kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	222kcal	415kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.0g	10.5g
	炭水化物	27.7g	69.6g	炭水化物	24.3g	66.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	15.3g	57.2g
ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	896mg	897mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	665mg	666mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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		◎オレンジ200g		◎りんご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						
	照焼チキン		さば梅煮		ホイコーロー		カジキのアラ煮		ささみ大葉フライ						
	ブロッコリー		里芋のおろし煮		油揚げと菜の花の煮物		厚揚げのそぼろ煮		ミックスソテー						
	白菜と若布の煮物		ハンパシージャサラダ		カリフラワーの甘酢漬		白菜のごま味噌和え		人参しりしり						
	菜の花とツナの辛子和え								法蓮草と切干のおひたし						
	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	229kcal	422kcal	エネルギー	287kcal	480kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13.1g	16.4g
	脂質	12.7g	13.2g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	9.6g	10.1g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	22.6g	64.5g	炭水化物	22.0g	63.9g
ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	642mg	643mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	657kcal	1236kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal
	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	41.9g	51.8g
	脂質	31.6g	33.1g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	28.1g	29.6g	脂質	27.3g	28.8g
	炭水化物	51.1g	176.8g	炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	60.7g	186.4g	炭水化物	60.7g	186.4g
ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal
	たんぱく質	50.6g	60.5g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	49.3g	59.2g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	34.3g	35.8g
	炭水化物	78.9g	204.6g	炭水化物	82.5g	208.2g	炭水化物	79.9g	205.6g	炭水化物	88.9g	214.6g	炭水化物	89.6g	215.3g
	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2076mg	2079mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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

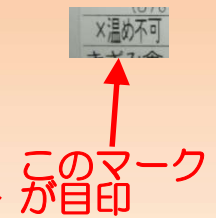


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。