

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月27日(月)		9月28日(火)		9月29日(水)		9月30日(木)		10月1日(金)			
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	オムレツ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	高野豆腐インゲン煮	麦		
	ホワイトソース	乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	竹の子と人参のおかか煮	麦	ふぎと人参の甘露煮	麦		
	白菜と厚揚げののりみ煮	乳麦	三色煮豆	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦		
	菜の花のツナ炒め	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	174kcal	367kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	11.5g	14.8g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	9.0g	9.5g
	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	11.5g	53.4g
ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	520mg	521mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	餃子・焼売セット	卵乳麦	白身魚の生姜煮	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	鶏肉のレモン風味焼		サワラの蒸し煮	麦		
	春菊と豚肉の炒め物	麦落	ピーマンソテー	卵乳麦	ツナめっさり煮	麦	アスパラ		人参クラッセ	乳麦		
	カリフラワーの柚子味噌和え		豚肉と里芋のごま煮	麦	フロコリーの煮物	麦	豆腐としめじののりみ煮	麦	白花豆煮	麦		
			オクラとももろのピーナツ味噌和え	乳麦落			菜の花としらすのおひたし	麦	野菜の三杯酢	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	263kcal	456kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	189kcal	382kcal
	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g
	脂質	11.6g	12.1g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	27.0g	68.9g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	14.1g	56.0g
ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	935mg	936mg	ナトリウム	753mg	754mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ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			
	ホッケの幽庵焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	赤魚のごま焼	麦	トマト煮込みハンバーグ	乳麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦		
	インゲンソテー	乳麦	ミックスソテー	乳麦	人参クラッセ	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	スナッフえんどう	麦		
	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦		
	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	菜の花としめじの和え物	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	えのきのおろし和え	麦	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	178kcal	371kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	26.1g	68.0g
ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	816mg	817mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	615kcal	1194kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g
	脂質	26.9g	28.4g	脂質	26.9g	28.4g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	26.5g	28.0g
	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	59.3g	185.0g	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	51.7g	177.4g
ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	33.9g	35.4g	脂質	33.9g	35.4g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	33.5g	35.0g
	炭水化物	81.8g	207.5g	炭水化物	88.2g	213.9g	炭水化物	83.4g	209.1g	炭水化物	79.5g	205.2g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2165mg	2168mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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

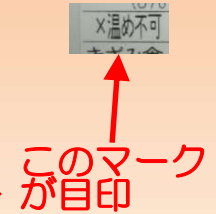


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。