

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

|         | 10月11日(月)     |         | 10月12日(火)     |        | 10月13日(水)       |          | 10月14日(木)    |         | 10月15日(金)    |        |         |          |        |         |          |
|---------|---------------|---------|---------------|--------|-----------------|----------|--------------|---------|--------------|--------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん120g      |         | ★ごはん120g      |        | ★ごはん120g        |          | ★ごはん120g     |         | ★ごはん120g     |        |         |          |        |         |          |
|         | 目玉焼き          | 卵       | 豚肉と野菜の生姜炒め    | 麦      | 高野豆腐と法蓮草の含め煮    | 麦        | 豚肉と卵白のトマト炒め  | 卵乳麦     | 白身魚のしんじょう    | 卵麦     |         |          |        |         |          |
|         | 三色煮豆          | 麦       | カリフラワーの塩炒め    | 乳麦     | ツナと大豆の炒め煮       | 麦        | 麩とえのきのさっと煮   | 麦       | 白菜と挽肉の旨煮     | 麦      |         |          |        |         |          |
|         | さつま揚げと小松菜の煮浸し | 卵麦      | 煮生酢           | 麦      | キャベツのピーナッツ和え    | 麦落       | 和風サラダ        | 卵       | もすくの酢の物      | 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         | 179kcal | 372kcal       | エネルギー  | 172kcal         | 365kcal  | エネルギー        | 191kcal | 384kcal      | エネルギー  | 192kcal | 385kcal  | エネルギー  | 138kcal | 331kcal  |
|         | たんぱく質         | 9.4g    | 12.7g         | たんぱく質  | 8.8g            | 12.1g    | たんぱく質        | 14.4g   | 17.7g        | たんぱく質  | 9.3g    | 12.6g    | たんぱく質  | 6.4g    | 9.7g     |
|         | 脂質            | 6.9g    | 7.4g          | 脂質     | 7.9g            | 8.4g     | 脂質           | 8.4g    | 8.9g         | 脂質     | 10.2g   | 10.7g    | 脂質     | 7.1g    | 7.6g     |
|         | 炭水化物          | 17.9g   | 59.8g         | 炭水化物   | 17.6g           | 59.5g    | 炭水化物         | 16.3g   | 58.2g        | 炭水化物   | 16.2g   | 58.1g    | 炭水化物   | 12.6g   | 54.5g    |
|         | ナトリウム         | 381mg   | 382mg         | ナトリウム  | 606mg           | 607mg    | ナトリウム        | 637mg   | 638mg        | ナトリウム  | 600mg   | 601mg    | ナトリウム  | 625mg   | 626mg    |
| 食塩相当量   | 1.0g          | 1.0g    | 食塩相当量         | 1.5g   | 1.5g            | 食塩相当量    | 1.6g         | 1.6g    | 食塩相当量        | 1.5g   | 1.5g    | 食塩相当量    | 1.6g   | 1.6g    |          |
| 昼食      | ★ごはん120g      |         | ★ごはん120g      |        | ★ごはん120g        |          | ★ごはん120g     |         | ★ごはん120g     |        |         |          |        |         |          |
|         | ハニーマスタードチキン   |         | 炊き合せ          | 麦      | ほっけ塩焼           | 麦        | チキンカレーのルー    | 乳麦      | 豚肉とキャベツの塩おおか | 卵麦     |         |          |        |         |          |
|         | アスパラ          |         | 鶏じゃが煮         | 麦落     | ふきのぎんひら         | 麦        | 人参しりしり       | 麦       | 法蓮草と豆腐の卵とじ   | 卵麦     |         |          |        |         |          |
|         | 菜の花のツナ炒め      | 卵乳麦     | ベーコンのごま酢和え    | 卵乳麦    | 鶏肉と野菜の中華炒め      | 卵麦落      | 法蓮草とハムのマリネ   | 卵乳麦     | 白花豆煮         | 麦      |         |          |        |         |          |
|         | 野菜のピーナッツ和え    | 麦落      |               |        | ブロッコリーのカーナマヨネーズ | 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         | 212kcal | 405kcal       | エネルギー  | 245kcal         | 438kcal  | エネルギー        | 195kcal | 388kcal      | エネルギー  | 228kcal | 421kcal  | エネルギー  | 298kcal | 491kcal  |
|         | たんぱく質         | 14.7g   | 18.0g         | たんぱく質  | 13.2g           | 16.5g    | たんぱく質        | 14.8g   | 18.1g        | たんぱく質  | 16.7g   | 20.0g    | たんぱく質  | 19.3g   | 22.6g    |
|         | 脂質            | 10.5g   | 11.0g         | 脂質     | 13.8g           | 14.3g    | 脂質           | 11.6g   | 12.1g        | 脂質     | 11.5g   | 12.0g    | 脂質     | 14.5g   | 15.0g    |
|         | 炭水化物          | 16.1g   | 58.0g         | 炭水化物   | 17.2g           | 59.1g    | 炭水化物         | 8.4g    | 50.3g        | 炭水化物   | 15.0g   | 56.9g    | 炭水化物   | 22.4g   | 64.3g    |
| ナトリウム   | 856mg         | 857mg   | ナトリウム         | 820mg  | 821mg           | ナトリウム    | 728mg        | 729mg   | ナトリウム        | 901mg  | 902mg   | ナトリウム    | 664mg  | 665mg   |          |
| 食塩相当量   | 2.2g          | 2.2g    | 食塩相当量         | 2.1g   | 2.1g            | 食塩相当量    | 1.9g         | 1.9g    | 食塩相当量        | 2.3g   | 2.3g    | 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      |        |         |          |        |         |          |
|         | ◎りんご150g      |         | ◎バナナ90g       |        | ◎グレープフルーツ200g   |          | ◎キウイフルーツ150g |         | ◎オレンジ200g    |        |         |          |        |         |          |
| 夕食      | ★ごはん120g      |         | ★ごはん120g      |        | ★ごはん120g        |          | ★ごはん120g     |         | ★ごはん120g     |        |         |          |        |         |          |
|         | 揚げ豆腐の挽肉あん     | 乳麦      | ます白糍焼         | 麦      | えびカツ            | 麦え       | 赤魚の幽庵焼       | 麦       | 大根とつくねの煮物    | 卵乳麦    |         |          |        |         |          |
|         | 大根と鶏肉の味噌煮     | 麦       | チンゲン菜ソテー      | 乳麦     | キャベツソテー         | 乳麦       | 人参クラッセ       | 乳麦      | 鶏肉の青じそ南蛮     | 麦      |         |          |        |         |          |
|         | 白菜のおかかポン酢和え   | 麦       | ひじきと挽肉の炒め物    | 乳麦     | 白菜と厚揚げの中華そば煮    | 乳麦落      | チンジャオロース     | 卵麦      | キャベツの塩昆布和え   | 麦      |         |          |        |         |          |
|         |               |         | キャベツと蒸し鶏の辛子和え | 麦      | 菜の花としめじの和え物     | 麦        | 白菜のごま味噌和え    |         |              |        |         |          |        |         |          |
|         | 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         | 260kcal | 453kcal       | エネルギー  | 202kcal         | 395kcal  | エネルギー        | 230kcal | 423kcal      | エネルギー  | 202kcal | 395kcal  | エネルギー  | 211kcal | 404kcal  |
|         | たんぱく質         | 18.3g   | 21.6g         | たんぱく質  | 21.2g           | 24.5g    | たんぱく質        | 12.8g   | 16.1g        | たんぱく質  | 16.0g   | 19.3g    | たんぱく質  | 12.8g   | 16.1g    |
|         | 脂質            | 13.8g   | 14.3g         | 脂質     | 6.8g            | 7.3g     | 脂質           | 11.2g   | 11.7g        | 脂質     | 8.3g    | 8.8g     | 脂質     | 9.9g    | 10.4g    |
|         | 炭水化物          | 15.2g   | 57.1g         | 炭水化物   | 12.6g           | 54.5g    | 炭水化物         | 20.7g   | 62.6g        | 炭水化物   | 15.8g   | 57.7g    | 炭水化物   | 18.4g   | 60.3g    |
| ナトリウム   | 731mg         | 732mg   | ナトリウム         | 732mg  | 733mg           | ナトリウム    | 631mg        | 632mg   | ナトリウム        | 647mg  | 648mg   | ナトリウム    | 776mg  | 777mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.9g          | 1.9g    | 食塩相当量         | 1.9g   | 1.9g            | 食塩相当量    | 1.6g         | 1.6g    | 食塩相当量        | 1.6g   | 1.6g    | 食塩相当量    | 2.0g   | 2.0g    |          |
| 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         | 651kcal | 1230kcal      | エネルギー  | 619kcal         | 1198kcal | エネルギー        | 616kcal | 1195kcal     | エネルギー  | 622kcal | 1201kcal | エネルギー  | 647kcal | 1226kcal |
|         | たんぱく質         | 42.4g   | 52.3g         | たんぱく質  | 43.2g           | 53.1g    | たんぱく質        | 42.0g   | 51.9g        | たんぱく質  | 42.0g   | 51.9g    | たんぱく質  | 38.5g   | 48.4g    |
|         | 脂質            | 31.2g   | 32.7g         | 脂質     | 28.5g           | 30.0g    | 脂質           | 31.2g   | 32.7g        | 脂質     | 30.0g   | 31.5g    | 脂質     | 31.5g   | 33.0g    |
|         | 炭水化物          | 49.2g   | 174.9g        | 炭水化物   | 47.4g           | 173.1g   | 炭水化物         | 45.4g   | 171.1g       | 炭水化物   | 47.0g   | 172.7g   | 炭水化物   | 53.4g   | 179.1g   |
| ナトリウム   | 1968mg        | 1971mg  | ナトリウム         | 2158mg | 2161mg          | ナトリウム    | 1996mg       | 1999mg  | ナトリウム        | 2148mg | 2151mg  | ナトリウム    | 2065mg | 2068mg  |          |
| 食塩相当量   | 5.1g          | 5.1g    | 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    | 5.5g   | 5.3g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー         | 858kcal | 1437kcal      | エネルギー  | 817kcal         | 1396kcal | エネルギー        | 813kcal | 1392kcal     | エネルギー  | 823kcal | 1402kcal | エネルギー  | 846kcal | 1425kcal |
|         | たんぱく質         | 48.5g   | 58.4g         | たんぱく質  | 50.1g           | 60.0g    | たんぱく質        | 49.7g   | 59.6g        | たんぱく質  | 49.4g   | 59.3g    | たんぱく質  | 46.4g   | 56.3g    |
|         | 脂質            | 38.3g   | 39.8g         | 脂質     | 35.5g           | 37.0g    | 脂質           | 38.2g   | 39.7g        | 脂質     | 37.0g   | 38.5g    | 脂質     | 38.5g   | 40.0g    |
|         | 炭水化物          | 81.1g   | 206.8g        | 炭水化物   | 76.3g           | 202.0g   | 炭水化物         | 73.2g   | 198.9g       | 炭水化物   | 75.9g   | 201.6g   | 炭水化物   | 81.6g   | 207.3g   |
|         | ナトリウム         | 2042mg  | 2045mg        | ナトリウム  | 2232mg          | 2235mg   | ナトリウム        | 2072mg  | 2075mg       | ナトリウム  | 2225mg  | 2228mg   | ナトリウム  | 2141mg  | 2144mg   |
| 食塩相当量   | 5.3g          | 5.3g    | 食塩相当量         | 5.7g   | 5.7g            | 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    |          |

※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

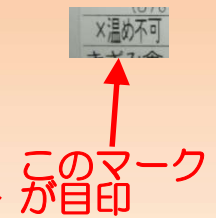


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。