

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月18日(月)		10月19日(火)		10月20日(水)		10月21日(木)		10月22日(金)						
朝食	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味		★ごはん120g 厚焼き玉子		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物		★ごはん120g 鶏肉のすぎ焼き		★ごはん120g 厚揚げのそぼろ煮						
	食べるトマトスープ		牛肉とひじきの炒め煮		レンコンとフキの煮物		ひじきとアサリのさっぱり煮		蒸し鶏と春雨の炒め物						
	カリフラワーの甘酢漬け		春菊のなめこ和え		フロッコリーのゴマ和え		オクラとさぼろのビーナス味噌和え		野菜サラダ						
	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	148kcal	341kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	134kcal	327kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	143kcal	336kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	9.3g	12.6g
	脂質	6.6g	7.1g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	5.6g	6.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	4.8g	5.3g
	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	599mg	600mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん120g マーボ豆腐		★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み		★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め		★ごはん120g カジキのアラ煮		★ごはん120g ポークジンジャー						
	竹輪とインゲンの玉子とじ		アスパラ		コーンと挽肉の炒め物		豚挽き肉と切干大根の煮物		旨みチンゲン菜						
	法蓮草ソテー		鶏肉と小松菜煮		菜の花ときのこの和え物		法蓮草のおひたし		れんこんサラダ						
	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	250kcal	443kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	277kcal	470kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	13.6g	16.9g
	脂質	13.0g	13.5g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	15.4g	15.9g
	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	19.9g	61.8g
	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	831mg	832mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
	★ごはん120g 白身魚みりん焼		★ごはん120g 照焼チキン		★ごはん120g フリの西京焼		★ごはん120g こんがりハンバーグ		★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん						
夕食	塩枝豆		ミックソテー		人参のきんぴら		ケチャップ(小袋)		キャベツソテー						
	豚肉とごぼうの甘辛煮		和風ポトフ		ツナあさり煮		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		白菜と麩の玉子とじ						
	レモンかぼちゃ		菜の花としらすのおひたし		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		三色煮豆		三色煮豆						
	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	248kcal	441kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	19.5g	22.8g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	17.7g	21.0g
	脂質	10.4g	10.9g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g
	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	25.7g	67.6g	炭水化物	12.6g	54.5g
	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	731mg	732mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	26.4g	27.9g	脂質	29.8g	31.3g
	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	59.5g	185.2g	炭水化物	48.6g	174.3g
	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2161mg	2164mg
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	862kcal	1441kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.5g	58.4g
	脂質	37.0g	38.5g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	36.8g	38.3g
	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	91.4g	217.1g	炭水化物	76.8g	202.5g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2237mg	2240mg

※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。