

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月25日(月)		10月26日(火)		10月27日(水)		10月28日(木)		10月29日(金)	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	目玉焼き	卵	豚肉と野菜の生姜炒め	麦
	麩の玉子とし	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	キャベツの土佐煮	麦	フロコリーとエビのチリソース	麦え	切干と挽肉のオイスター炒め	麦
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	ハンパハンジーサラダ	乳麦	カリフラワーの柚子味噌和え	
		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	178kcal 371kcal	エネルギー	154kcal 347kcal	エネルギー	161kcal 354kcal	エネルギー	178kcal 371kcal	エネルギー	158kcal 351kcal
	たんぱく質	8.6g 11.9g	たんぱく質	9.9g 13.2g	たんぱく質	11.2g 14.5g	たんぱく質	12.6g 15.9g	たんぱく質	9.9g 13.2g
	脂質	10.1g 10.6g	脂質	7.3g 7.8g	脂質	6.9g 7.4g	脂質	8.9g 9.4g	脂質	6.4g 6.9g
	炭水化物	13.6g 55.5g	炭水化物	13.3g 55.2g	炭水化物	15.2g 57.1g	炭水化物	11.8g 53.7g	炭水化物	13.7g 55.6g
	ナトリウム	674mg 675mg	ナトリウム	549mg 550mg	ナトリウム	583mg 584mg	ナトリウム	426mg 427mg	ナトリウム	632mg 633mg
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.1g 1.1g	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	
	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のごまダレ煮	麦	アジのみりん焼	麦	炊き合せ	麦	鱈の照焼	麦
	ふきのさんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	塩枝豆	麦	鶏ごぼう	麦	つま塩キャベツ	麦か
	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	カリフラワーの煮物	卵麦	菜の花ときのこの酢味噌和え		竹輪と菜の花の煮物	麦
	フロコリーのサラダ		インゲンとえのきの炒め物	乳麦	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦			えのきのおろし和え	麦
	マヨネーズ(小袋)	卵								
		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	232kcal 425kcal	エネルギー	195kcal 388kcal	エネルギー	177kcal 370kcal	エネルギー	257kcal 450kcal	エネルギー	234kcal 427kcal
	たんぱく質	17.7g 21.0g	たんぱく質	11.4g 14.7g	たんぱく質	18.0g 21.3g	たんぱく質	14.4g 17.7g	たんぱく質	13.3g 16.6g
	脂質	10.5g 11.0g	脂質	11.8g 12.3g	脂質	5.2g 5.7g	脂質	12.8g 13.3g	脂質	14.4g 14.9g
炭水化物	13.5g 55.4g	炭水化物	11.8g 53.7g	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	20.5g 62.4g	炭水化物	13.5g 55.4g	
ナトリウム	531mg 532mg	ナトリウム	783mg 784mg	ナトリウム	594mg 595mg	ナトリウム	843mg 844mg	ナトリウム	623mg 624mg	
食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.6g 1.6g	
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		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g		◎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	
	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	あぶらかれい味噌煮	麦	手作りハンバーグ	卵乳麦	赤魚のごま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦
	かぶのスープ煮	卵乳麦	人参クラッセ	乳麦	おろしポン酢ソース	麦	キャベツソテー	乳麦	人参クラッセ	乳麦
	人参しりしり	麦	青菜の玉子炒め	卵乳麦	アスパラ	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦
			さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦	法蓮草ソテー	乳麦
					ミックスマカロニサラダ	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	225kcal 418kcal	エネルギー	263kcal 456kcal	エネルギー	319kcal 512kcal	エネルギー	212kcal 405kcal	エネルギー	247kcal 440kcal
	たんぱく質	14.6g 17.9g	たんぱく質	19.1g 22.4g	たんぱく質	14.7g 18.0g	たんぱく質	14.1g 17.4g	たんぱく質	17.4g 20.7g
	脂質	7.7g 8.2g	脂質	10.8g 11.3g	脂質	18.0g 18.5g	脂質	9.9g 10.4g	脂質	12.1g 12.6g
炭水化物	24.4g 66.3g	炭水化物	23.6g 65.5g	炭水化物	21.9g 63.8g	炭水化物	16.4g 58.3g	炭水化物	15.8g 57.7g	
ナトリウム	870mg 871mg	ナトリウム	840mg 841mg	ナトリウム	864mg 865mg	ナトリウム	709mg 710mg	ナトリウム	737mg 738mg	
食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
合計	エネルギー	635kcal 1214kcal	エネルギー	612kcal 1191kcal	エネルギー	657kcal 1236kcal	エネルギー	647kcal 1226kcal	エネルギー	639kcal 1218kcal
	たんぱく質	40.9g 50.8g	たんぱく質	40.4g 50.3g	たんぱく質	43.9g 53.8g	たんぱく質	41.1g 51.0g	たんぱく質	40.6g 50.5g
	脂質	28.3g 29.8g	脂質	29.9g 31.4g	脂質	30.1g 31.6g	脂質	31.6g 33.1g	脂質	32.9g 34.4g
	炭水化物	51.5g 177.2g	炭水化物	48.7g 174.4g	炭水化物	52.1g 177.8g	炭水化物	48.7g 174.4g	炭水化物	43.0g 168.7g
	ナトリウム	2075mg 2078mg	ナトリウム	2172mg 2175mg	ナトリウム	2041mg 2044mg	ナトリウム	1978mg 1981mg	ナトリウム	1992mg 1995mg
食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.1g 5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	832kcal 1411kcal	エネルギー	813kcal 1392kcal	エネルギー	855kcal 1434kcal	エネルギー	854kcal 1433kcal	エネルギー	840kcal 1419kcal
	たんぱく質	48.6g 58.5g	たんぱく質	47.8g 57.7g	たんぱく質	50.8g 60.7g	たんぱく質	47.2g 57.1g	たんぱく質	48.0g 57.9g
	脂質	35.3g 36.8g	脂質	36.9g 38.4g	脂質	37.1g 38.6g	脂質	38.7g 40.2g	脂質	39.9g 41.4g
	炭水化物	79.3g 205.0g	炭水化物	77.6g 203.3g	炭水化物	81.0g 206.7g	炭水化物	80.6g 206.3g	炭水化物	71.9g 197.6g
	ナトリウム	2151mg 2154mg	ナトリウム	2249mg 2252mg	ナトリウム	2115mg 2118mg	ナトリウム	2052mg 2055mg	ナトリウム	2069mg 2072mg
食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.2g 5.2g	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

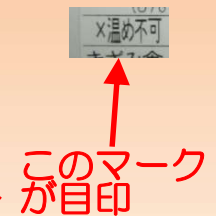


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。