

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月1日(月)		11月2日(火)		11月3日(水)		11月4日(木)		11月5日(金)						
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 大豆とごぼうの味噌炒め 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g 厚焼玉子 三色煮豆 菜の花ときのこの和え物		★ごはん120g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g 肉詰いなり煮 きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え						
	卵乳麦 麦落 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 卵乳麦		卵乳麦 卵乳麦 麦		卵乳麦 卵乳麦 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	138kcal	331kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	169kcal	362kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.3g	14.6g
	脂質	5.1g	5.6g	脂質	5.7g	6.2g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	25.1g	67.0g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	13.3g	55.2g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	636mg	637mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん120g 塩ダレホーク 青菜と高野豆腐の煮物 チキンアラビータ		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 法蓮草とハムのマリネ		★ごはん120g 和風唐揚げ ミックスソテー 白菜の煮ひたし キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g フリの塩焼 キャベツソテー 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし					
麦 麦		麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦 麦落		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 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		268kcal	461kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	257kcal	450kcal
たんぱく質		15.9g	19.2g	たんぱく質	20.1g	23.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g
脂質		15.6g	16.1g	脂質	14.8g	15.3g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	13.4g	13.9g
炭水化物		15.1g	57.0g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	26.2g	68.1g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	17.3g	59.2g
ナトリウム		651mg	652mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	759mg	760mg
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つけ 旨みチンゲン菜 麩とえのきのさっと煮		★ごはん120g 赤魚の生姜煮 きのこのソテー ひじきと大豆の煮物 春菊と豚肉の炒め物		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおかか和え		★ごはん120g ほっけみりん焼 スナッフえんどう さつま芋と豚肉の揚煮 煮生酢						
	麦 麦 麦		麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦落		麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦 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	210kcal	403kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	231kcal	424kcal
	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.9g	18.2g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	23.2g	65.1g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	664mg	665mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	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		616kcal	1195kcal	エネルギー	674kcal	1253kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	607kcal	1186kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal
たんぱく質		43.4g	53.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	39.8g	49.7g
脂質		31.6g	33.1g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	28.4g	29.9g	脂質	28.1g	29.6g	脂質	30.6g	32.1g
炭水化物		41.4g	167.1g	炭水化物	59.2g	184.9g	炭水化物	56.6g	182.3g	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	53.8g	179.5g
ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	872kcal	1451kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal
	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	35.4g	36.9g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	70.3g	196.0g	炭水化物	88.1g	213.8g	炭水化物	84.4g	210.1g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	82.7g	208.4g
	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2136mg	2139mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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。