

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月8日(月)		11月9日(火)		11月10日(水)		11月11日(木)		11月12日(金)		
朝食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	
	肉豆腐煮	麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	オムレツ	卵麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	
	青菜の玉子炒め	卵乳麦	食べるトマトスープ	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ケチャップ(小袋)	麦	炒り豆腐	卵乳麦	
	若芽の酢の物	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	春雨のピーナツ和え	卵乳麦落	里芋のかに風あんかけ	卵麦	大根とごぼうの甘辛煮	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	182kcal	375kcal	202kcal	395kcal	192kcal	385kcal	135kcal	328kcal	167kcal	360kcal	
たんぱく質	10.8g	14.1g	9.2g	12.5g	8.8g	12.1g	7.7g	11.0g	11.8g	15.1g	
脂質	9.7g	10.2g	12.6g	13.1g	10.1g	10.6g	4.3g	4.8g	5.1g	5.6g	
炭水化物	15.2g	57.1g	17.9g	54.8g	15.5g	57.4g	16.6g	58.5g	17.9g	59.8g	
ナトリウム	727mg	728mg	637mg	638mg	646mg	647mg	581mg	582mg	640mg	641mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	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	
	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	白身魚みりん焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	メバルのバジルオリーブ焼	乳麦	
	チンゲン菜ソテー	乳麦	五色煮	麦	きのこソテー	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	人参クラッセ	乳麦	
	きんぴられんこん	麦	野菜の三杯酢	麦	肉野菜煮込み	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦			さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦			レモンかぼちゃ	卵麦	
	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	245kcal	438kcal	204kcal	397kcal	231kcal	424kcal	229kcal	422kcal	240kcal	433kcal	
たんぱく質	13.4g	16.7g	14.2g	17.5g	16.6g	19.9g	12.7g	16.0g	14.5g	17.8g	
脂質	11.6g	12.1g	9.6g	10.1g	9.1g	9.6g	11.9g	12.4g	11.6g	12.1g	
炭水化物	18.8g	60.7g	17.6g	59.5g	21.6g	63.5g	18.5g	60.4g	18.7g	60.6g	
ナトリウム	603mg	604mg	831mg	832mg	695mg	696mg	744mg	745mg	621mg	622mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	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		◎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		
夕食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	
	チキンカレーのルー	乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦	
	人参しりしり	麦	うま塩キャベツ	麦か	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦	
	カリフラワーの甘酢漬け		ごぼう大豆	麦	法蓮草のおひたし	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	菜の花ときのこの和え物	麦	
			蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	218kcal	411kcal	210kcal	403kcal	199kcal	392kcal	266kcal	459kcal	214kcal	407kcal	
たんぱく質	15.5g	18.8g	18.9g	22.2g	16.1g	19.4g	19.4g	22.7g	14.5g	17.8g	
脂質	9.7g	10.2g	7.0g	7.5g	9.0g	9.5g	13.0g	13.5g	11.6g	12.1g	
炭水化物	17.5g	59.4g	16.8g	58.7g	13.8g	55.7g	15.9g	57.8g	15.1g	57.0g	
ナトリウム	777mg	778mg	554mg	555mg	829mg	830mg	906mg	907mg	764mg	765mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g	2.3g	2.3g	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	645kcal	1224kcal	616kcal	1195kcal	622kcal	1201kcal	630kcal	1209kcal	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	42.3g	52.2g	41.5g	51.4g	39.8g	49.7g	40.8g	50.7g
	脂質	31.0g	32.5g	29.2g	30.7g	28.2g	29.7g	29.2g	30.7g	28.3g	29.8g
	炭水化物	51.5g	177.2g	47.3g	173.0g	50.9g	176.6g	51.0g	176.7g	51.7g	177.4g
	ナトリウム	2107mg	2110mg	2022mg	2025mg	2170mg	2173mg	2231mg	2234mg	2025mg	2028mg
食塩相当量	5.3g	5.4g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	823kcal	1402kcal	820kcal	1399kcal	827kcal	1406kcal	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	48.4g	58.3g	48.4g	58.3g	47.5g	57.4g	48.2g	58.1g
	脂質	38.0g	39.5g	36.3g	37.8g	35.2g	36.7g	36.2g	37.7g	35.3g	36.8g
	炭水化物	79.3g	205.0g	79.2g	204.9g	79.8g	205.5g	78.8g	204.5g	80.6g	206.3g
	ナトリウム	2183mg	2186mg	2096mg	2099mg	2244mg	2247mg	2307mg	2310mg	2102mg	2105mg
食塩相当量	5.5g	5.6g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	5.9g	5.9g	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

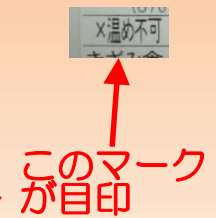


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。