

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)		9月8日(木)		9月9日(金)	
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 野菜の三杯酢		★ごはん120g ミートインオムレツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのピクルス	
	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	177kcal 370kcal	エネルギー	166kcal 359kcal	エネルギー	147kcal 340kcal	エネルギー	195kcal 388kcal	エネルギー	114kcal 307kcal
	たんぱく質	11.8g 15.1g	たんぱく質	7.7g 11.0g	たんぱく質	9.4g 12.7g	たんぱく質	11.0g 14.3g	たんぱく質	7.3g 10.6g
	脂質	6.0g 6.5g	脂質	8.7g 9.2g	脂質	6.1g 6.6g	脂質	6.4g 6.9g	脂質	2.2g 2.7g
	炭水化物	19.1g 61.0g	炭水化物	14.7g 56.6g	炭水化物	14.0g 55.9g	炭水化物	23.5g 65.4g	炭水化物	16.2g 58.1g
ナトリウム	642mg 643mg	ナトリウム	764mg 765mg	ナトリウム	651mg 652mg	ナトリウム	779mg 780mg	ナトリウム	566mg 567mg	
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.4g 1.4g	
昼食	★ごはん120g スペイン風オムレツ フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 さつま揚げの味噌炒め		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g 塩タレボーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え		★ごはん120g フリの味噌焼 スナッフえんどう れんこんの五目炒め煮 大根とソナの炒め物	
	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	211kcal 404kcal	エネルギー	212kcal 405kcal	エネルギー	265kcal 458kcal	エネルギー	211kcal 404kcal	エネルギー	299kcal 492kcal
	たんぱく質	14.2g 17.5g	たんぱく質	15.9g 19.2g	たんぱく質	14.0g 17.3g	たんぱく質	13.5g 16.8g	たんぱく質	20.6g 23.9g
	脂質	10.2g 10.7g	脂質	8.5g 9.0g	脂質	16.0g 16.5g	脂質	11.8g 12.3g	脂質	15.7g 16.2g
	炭水化物	17.2g 59.1g	炭水化物	16.9g 58.8g	炭水化物	15.6g 57.5g	炭水化物	12.6g 54.5g	炭水化物	17.8g 59.7g
ナトリウム	999mg 1000mg	ナトリウム	777mg 778mg	ナトリウム	662mg 663mg	ナトリウム	736mg 737mg	ナトリウム	824mg 825mg	
食塩相当量	2.5g 2.5g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.1g 2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
夕食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 蒸し鶏の炒め物 マリーネサラダ		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮		★ごはん120g サワラの蒸し煮 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 フロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め フロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	
	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	234kcal 427kcal	エネルギー	215kcal 408kcal	エネルギー	208kcal 401kcal	エネルギー	213kcal 406kcal
	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	15.4g 18.7g	たんぱく質	19.0g 22.3g	たんぱく質	14.6g 17.9g	たんぱく質	13.1g 16.4g
	脂質	16.1g 16.6g	脂質	12.3g 12.8g	脂質	9.8g 10.3g	脂質	13.5g 14.0g	脂質	11.7g 12.2g
	炭水化物	10.9g 52.8g	炭水化物	14.3g 56.2g	炭水化物	14.0g 55.9g	炭水化物	6.8g 48.7g	炭水化物	13.8g 55.7g
ナトリウム	545mg 546mg	ナトリウム	591mg 592mg	ナトリウム	902mg 903mg	ナトリウム	545mg 546mg	ナトリウム	666mg 667mg	
食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
合計	エネルギー	638kcal 1217kcal	エネルギー	612kcal 1191kcal	エネルギー	627kcal 1206kcal	エネルギー	614kcal 1193kcal	エネルギー	626kcal 1205kcal
	たんぱく質	39.6g 49.5g	たんぱく質	39.0g 48.9g	たんぱく質	42.4g 52.3g	たんぱく質	39.1g 49.0g	たんぱく質	41.0g 50.9g
	脂質	32.3g 33.8g	脂質	29.5g 31.0g	脂質	31.9g 33.4g	脂質	31.7g 33.2g	脂質	29.6g 31.1g
	炭水化物	47.2g 172.9g	炭水化物	45.9g 171.6g	炭水化物	43.6g 169.3g	炭水化物	42.9g 168.6g	炭水化物	47.8g 173.5g
	ナトリウム	2186mg 2189mg	ナトリウム	2132mg 2135mg	ナトリウム	2215mg 2218mg	ナトリウム	2060mg 2063mg	ナトリウム	2056mg 2059mg
	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.2g 5.2g
合計(間食込)	エネルギー	835kcal 1414kcal	エネルギー	811kcal 1390kcal	エネルギー	828kcal 1407kcal	エネルギー	813kcal 1392kcal	エネルギー	824kcal 1403kcal
	たんぱく質	47.3g 57.2g	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	49.8g 59.7g	たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	47.9g 57.8g
	脂質	39.3g 40.8g	脂質	36.5g 38.0g	脂質	38.9g 40.4g	脂質	38.7g 40.2g	脂質	36.6g 38.1g
	炭水化物	75.0g 200.7g	炭水化物	74.1g 199.8g	炭水化物	72.5g 198.2g	炭水化物	71.1g 196.8g	炭水化物	76.7g 202.4g
	ナトリウム	2262mg 2265mg	ナトリウム	2208mg 2211mg	ナトリウム	2295mg 2298mg	ナトリウム	2136mg 2139mg	ナトリウム	2130mg 2133mg
	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.5g 5.5g	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。



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。