

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月12日(月)		9月13日(火)		9月14日(水)		9月15日(木)		9月16日(金)		
朝食	★ごはん120g 白玉焼き 野菜のチリソース煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 白菜の煮ひたし		★ごはん120g 肉詰いなり煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツと煮し鶏の辛子和え		★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		
	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	149kcal 342kcal	エネルギー	145kcal 338kcal	エネルギー	153kcal 346kcal	エネルギー	170kcal 363kcal	
	たんぱく質	8.2g 11.5g	たんぱく質	11.6g 14.9g	たんぱく質	6.9g 10.2g	たんぱく質	10.9g 14.2g	たんぱく質	11.2g 14.5g	
	脂質	10.8g 11.3g	脂質	7.5g 8.0g	脂質	7.8g 8.3g	脂質	6.6g 7.1g	脂質	8.5g 9.0g	
	炭水化物	11.6g 53.5g	炭水化物	9.2g 51.1g	炭水化物	12.5g 54.4g	炭水化物	13.0g 54.9g	炭水化物	13.3g 55.2g	
	ナトリウム	521mg 522mg	ナトリウム	567mg 568mg	ナトリウム	585mg 586mg	ナトリウム	732mg 733mg	ナトリウム	636mg 637mg	
	食塩相当量	1.3g 1.3g	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	1.6g 1.6g	
	昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ		★ごはん120g ホクシジンジャー 炒り豆腐 旨みチンゲン菜		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 麩の野菜あんかけ 竹輪の五色きんぴら		★ごはん120g カレーのカレー焼 人参クラッセ 菜の花のツナ炒め ハンパソテーサラダ	
		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		224kcal 417kcal	エネルギー	257kcal 450kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	210kcal 403kcal	エネルギー	189kcal 382kcal	
たんぱく質		14.5g 17.8g	たんぱく質	17.9g 21.2g	たんぱく質	17.6g 20.9g	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	16.5g 19.8g	
脂質		12.3g 12.8g	脂質	11.3g 11.8g	脂質	11.6g 12.1g	脂質	10.5g 11.0g	脂質	8.4g 8.9g	
炭水化物		12.6g 54.5g	炭水化物	19.5g 61.4g	炭水化物	12.8g 54.7g	炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	13.7g 55.6g	
ナトリウム		793mg 794mg	ナトリウム	883mg 884mg	ナトリウム	865mg 866mg	ナトリウム	709mg 710mg	ナトリウム	522mg 523mg	
食塩相当量		2.0g 2.0g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.3g 1.3g	
間食		◎牛乳180g ◎りんご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 ◎りんご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 オニオンソースハンバーグ フロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ヒーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナツ和え		★ごはん120g フリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 フ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 スナッフえんどう 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし		
	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	234kcal 427kcal	エネルギー	220kcal 413kcal	エネルギー	275kcal 468kcal	エネルギー	242kcal 435kcal	エネルギー	258kcal 451kcal	
	たんぱく質	18.2g 21.5g	たんぱく質	16.8g 20.1g	たんぱく質	17.3g 20.6g	たんぱく質	18.0g 21.3g	たんぱく質	13.6g 16.9g	
	脂質	8.8g 9.3g	脂質	10.3g 10.8g	脂質	13.2g 13.7g	脂質	12.5g 13.0g	脂質	13.4g 13.9g	
	炭水化物	18.1g 60.0g	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	21.0g 62.9g	炭水化物	14.8g 56.7g	炭水化物	17.8g 59.7g	
	ナトリウム	757mg 758mg	ナトリウム	727mg 728mg	ナトリウム	701mg 702mg	ナトリウム	599mg 600mg	ナトリウム	756mg 757mg	
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
	合計	エネルギー	635kcal 1214kcal	エネルギー	626kcal 1205kcal	エネルギー	641kcal 1220kcal	エネルギー	605kcal 1184kcal	エネルギー	617kcal 1196kcal
		たんぱく質	40.9g 50.8g	たんぱく質	46.3g 56.2g	たんぱく質	41.8g 51.7g	たんぱく質	42.5g 52.4g	たんぱく質	41.3g 51.2g
脂質		31.9g 33.4g	脂質	29.1g 30.6g	脂質	32.6g 34.1g	脂質	29.6g 31.1g	脂質	30.3g 31.8g	
炭水化物		42.3g 168.0g	炭水化物	43.7g 169.4g	炭水化物	46.3g 172.0g	炭水化物	41.7g 167.4g	炭水化物	44.8g 170.5g	
ナトリウム		2071mg 2074mg	ナトリウム	2177mg 2180mg	ナトリウム	2151mg 2154mg	ナトリウム	2040mg 2043mg	ナトリウム	1914mg 1917mg	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal 1421kcal	エネルギー	824kcal 1403kcal	エネルギー	838kcal 1417kcal	エネルギー	812kcal 1391kcal	エネルギー	818kcal 1397kcal	
	たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	53.2g 63.1g	たんぱく質	49.5g 59.4g	たんぱく質	48.6g 58.5g	たんぱく質	48.7g 58.6g	
	脂質	39.0g 40.5g	脂質	36.1g 37.6g	脂質	39.6g 41.1g	脂質	36.7g 38.2g	脂質	37.3g 38.8g	
	炭水化物	74.2g 199.9g	炭水化物	72.6g 198.3g	炭水化物	74.1g 199.8g	炭水化物	73.6g 199.3g	炭水化物	73.7g 199.4g	
	ナトリウム	2145mg 2148mg	ナトリウム	2251mg 2254mg	ナトリウム	2227mg 2230mg	ナトリウム	2114mg 2117mg	ナトリウム	1991mg 1994mg	

お食事の作り方

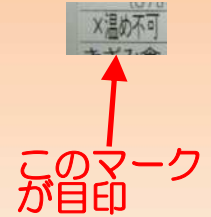


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。