

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 9月19日(月) | | 9月20日(火) | | 9月21日(水) | | 9月22日(木) | | 9月23日(金) | | | |
|---------|--|--|---|--|--|--|--|---|---|--|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜の辛子柚子和え | | ★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ひとくちがんと煮 えのきのおろし和え | | ★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え | | ★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と厚揚げのとろみ煮 春菊のなめこ和え | | ★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 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 | 152kcal | 345kcal | 155kcal | 348kcal | 213kcal | 406kcal | 130kcal | 323kcal | 165kcal | 358kcal | |
| | たんぱく質 | 9.9g | 13.2g | 9.3g | 12.6g | 9.4g | 12.7g | 7.8g | 11.1g | 12.2g | 15.5g | |
| | 脂質 | 7.5g | 8.0g | 7.9g | 8.4g | 14.2g | 14.7g | 5.9g | 6.4g | 5.1g | 5.6g | |
| | 炭水化物 | 12.0g | 53.9g | 12.0g | 53.9g | 10.7g | 52.6g | 12.3g | 54.2g | 17.5g | 59.4g | |
| | ナトリウム | 688mg | 689mg | 589mg | 590mg | 573mg | 574mg | 596mg | 597mg | 546mg | 547mg | |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.8g | 1.5g | 1.5g | 1.5g | 1.5g | 1.5g | 1.5g | 1.4g | 1.4g | |
| | 昼食 | ★ごはん120g チキンカレーのルー 若竹煮 ツナじゃがバター | | ★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草と切干のおひたし | | ★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 菜の花としめじの和え物 | | ★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | | ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 | | |
| | | 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 | | 208kcal | 401kcal | 244kcal | 437kcal | 201kcal | 394kcal | 264kcal | 457kcal | 240kcal | 433kcal | |
| たんぱく質 | | 15.1g | 18.4g | 17.1g | 20.4g | 15.8g | 19.1g | 19.4g | 22.7g | 17.0g | 20.3g | |
| 脂質 | | 9.0g | 9.5g | 13.2g | 13.7g | 9.1g | 9.6g | 12.7g | 13.2g | 12.8g | 13.3g | |
| 炭水化物 | | 17.0g | 58.9g | 14.8g | 56.7g | 14.7g | 56.6g | 15.9g | 57.8g | 12.4g | 54.3g | |
| ナトリウム | | 876mg | 877mg | 747mg | 748mg | 780mg | 781mg | 906mg | 907mg | 699mg | 700mg | |
| 食塩相当量 | | 2.2g | 2.2g | 1.9g | 1.9g | 2.0g | 2.0g | 2.3g | 2.3g | 1.8g | 1.8g | |
| 間食 | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎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 ◎キウイフルーツ150g | | |
| 夕食 | | ★ごはん120g 豚たまキャベツ 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬け | | ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き うま塩キャベツ 野菜のチリソース煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え | | ★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナッフえんどう 肉野菜煮込み 和風サラダ | | ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え | | ★ごはん120g フリの磯辺焼 ヒーマンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 れんこんサラダ | | |
| | 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 | 291kcal | 484kcal | 247kcal | 440kcal | 214kcal | 407kcal | 229kcal | 422kcal | 248kcal | 441kcal | |
| | たんぱく質 | 17.6g | 20.9g | 14.7g | 18.0g | 17.1g | 20.4g | 12.7g | 16.0g | 12.4g | 15.7g | |
| | 脂質 | 16.3g | 16.8g | 11.6g | 12.1g | 7.5g | 8.0g | 11.9g | 12.4g | 15.4g | 15.9g | |
| | 炭水化物 | 19.2g | 61.1g | 18.5g | 60.4g | 19.2g | 61.1g | 18.5g | 60.4g | 13.4g | 55.3g | |
| | ナトリウム | 645mg | 646mg | 617mg | 618mg | 741mg | 742mg | 744mg | 745mg | 776mg | 777mg | |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.9g | 1.9g | 1.9g | 1.9g | 2.0g | 2.0g | |
| | 合計 | エネルギー | 651kcal | 1230kcal | 646kcal | 1225kcal | 628kcal | 1207kcal | 623kcal | 1202kcal | 653kcal | 1232kcal |
| | | たんぱく質 | 42.6g | 52.5g | 41.1g | 51.0g | 42.3g | 52.2g | 39.9g | 49.8g | 41.6g | 51.5g |
| 脂質 | | 32.8g | 34.3g | 32.7g | 34.2g | 30.8g | 32.3g | 30.5g | 32.0g | 33.3g | 34.8g | |
| 炭水化物 | | 48.2g | 173.9g | 45.3g | 171.0g | 44.6g | 170.3g | 46.7g | 172.4g | 43.3g | 169.0g | |
| ナトリウム | | 2209mg | 2212mg | 1953mg | 1956mg | 2094mg | 2097mg | 2246mg | 2249mg | 2021mg | 2024mg | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 848kcal | 1427kcal | 853kcal | 1432kcal | 826kcal | 1405kcal | 820kcal | 1399kcal | 854kcal | 1433kcal | |
| | たんぱく質 | 50.3g | 60.2g | 47.2g | 57.1g | 49.2g | 59.1g | 47.6g | 57.5g | 49.0g | 58.9g | |
| | 脂質 | 39.8g | 41.3g | 39.8g | 41.3g | 37.8g | 39.3g | 37.5g | 39.0g | 40.3g | 41.8g | |
| | 炭水化物 | 76.0g | 201.7g | 77.2g | 202.9g | 73.5g | 199.2g | 74.5g | 200.2g | 72.2g | 197.9g | |
| | ナトリウム | 2285mg | 2288mg | 2027mg | 2030mg | 2168mg | 2171mg | 2322mg | 2325mg | 2098mg | 2101mg | |

※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

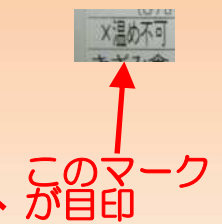


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。