

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月10日(月)		10月11日(火)		10月12日(水)		10月13日(木)		10月14日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 菜の花と煮しめのピーナツ和え		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 人参しりしり		★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 モンがぼちや		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え						
	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	164kcal	357kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	190kcal	383kcal			
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.9g	16.2g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.7g	8.2g
炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	9.9g	51.8g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	608mg	609mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g カレイのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜のピーナツ和え		★ごはん120g 炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜の煮ひたし						
	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	222kcal	415kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	203kcal	396kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.1g	10.6g
炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.4g	58.3g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	768mg	769mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎オレシジ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 ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜と麩の玉子とじ		★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 塩タレホーク 鶏と蓮根のヒリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え						
	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	239kcal	432kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	14.0g	14.5g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	14.6g	15.1g
炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	14.4g	56.3g	
ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	747mg	748mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	
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	625kcal	1204kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal
	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	43.5g	53.4g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	41.6g	51.5g
	脂質	32.9g	34.4g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	48.0g	173.7g
ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	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	824kcal	1403kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	72.4g	198.1g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	79.9g	205.6g
ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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。