

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7日(金)						
朝食	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 大根とツナの炒め物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え						
	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	198kcal	391kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	6.4g	9.7g	たんぱく質	12.0g	15.3g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.6g	5.1g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	14.6g	15.1g
	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.1g	57.0g
ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	622mg	623mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え						
	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	211kcal	404kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	15.6g	18.9g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	13.6g	55.5g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	723mg	724mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮ひたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g マゴボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん120g メンチカツ スナップえんどう 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の辛煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め ツナあっさり煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え						
	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	209kcal	402kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	287kcal	480kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	24.8g	66.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.9g	58.8g
ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	847mg	848mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	618kcal	1197kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	41.7g	51.6g
	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	31.0g	32.5g
	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	45.6g	171.3g
ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	68.8g	194.5g	炭水化物	77.5g	203.2g
	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2266mg	2269mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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

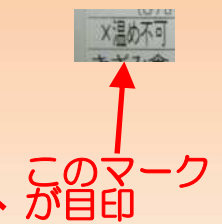


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。