（カロリー1440kcal管理食）週間献立表

	10月17日（月）			10月18日（火）			10月19日（水）			10月20日（木）			10月21日（金）		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	厚焼玉子	卵麦		牛肉の甘酢炒め	麦		目玉焼き	卵		高野豆腐インゲン煮	麦		肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		厚揚げとふきの煮物	乳麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		豚肉と里芋のごま煮	麦		春菊と豚肉の炒め物	麦落	
	野菜のごま和え	乳麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		中華うま煮	卵乳麦か		マリーネサラダ	卵乳麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	
		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	172kcal	365kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	11.1g	14.4g
	脂質	7.7g	8.2g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	11.2g	11.7g
	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	734mg	735mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉のレモン風味焼			カレイのカレー焼			揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦		サワラのエスカベッシュ	乳麦		ホッケの照焼	麦	
	塩枝豆			アスパラ			大根と鶏肉の味噌煮	麦		ジャガ芋とえのきの煮物	麦		スナップえんどう		
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		白菜のおかかポン酢和え	麦		カリフラワーの塩炒め	乳麦		イカと白菜の中華煮	卵乳麦か	
	菜の花ときのこの和え物	麦		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦								ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦か	
		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	200kcal	393kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	173kcal	366kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	14.9g	18.2g
	脂質	8.9g	9.4g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	8.8g	50.7g
	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	659mg	660mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	サワラの味噌煮			オニオンソースハンバーグ	乳麦		ハニーマスタードチキン			豚肉とキャベツの塩おかか			えびカツ	麦え	
	スナップえんどう			うま塩キャベツ	麦か		人参グラッセ	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		キャベツソテー	乳麦	
	鶏肉のすき焼煮	麦		ツナと大豆の炒め煮	麦		菜の花のツナ炒め	卵乳麦か		煮生酢	麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		法蓮草のおひたし	麦		大根とひじきのうま煮	麦					大根とツナの炒め物	麦	
		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	265kcal	458kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.1g	16.4g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	12.8g	13.3g
	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	20.4g	62.3g
	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	800mg	801mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	637kcal	1216kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.1g	49.0g
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	28.5g	30.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	40.6g	166.3g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	46.4g	172.1g
	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	37.0g	38.5g	脂質	35.5g	37.0g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	74.2g	199.9g
	ナトリウム	2304mg	2307mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2269mg	2272mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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。

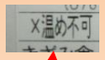
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。



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。