

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 10月31日(月) | | 11月1日(火) | | 11月2日(水) | | 11月3日(木) | | 11月4日(金) | | | |
|---------|--------------|---------|-------------|---------|---------------|----------|-----------------|---------|---------------|---------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | 卵麦 | ★ごはん120g | 卵麦 | ★ごはん120g | 卵麦 | ★ごはん120g | 卵麦 | ★ごはん120g | 卵麦 | | |
| | ロールキャベツのスープ煮 | 卵麦 | 干草焼き | 卵麦 | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 卵麦 | 白菜とがんもの煮物 | 卵麦 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | | |
| | 五色煮豆 | 卵麦 | 鶏肉ヒーマン炒め | 卵麦 | 数の玉子とし | 卵麦 | チキンアラビータ | 卵麦 | 数の野菜あんかけ | 卵麦 | | |
| | 切干と大根のハリハリ | 卵麦 | ハムの和風サラダ | 卵麦 | えんどう豆の味噌マヨ和え | 卵麦 | 法蓮草と切干のおひたし | 卵麦 | 鶏肉とオクラの中華風 | 卵麦 | | |
| | 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 | 149kcal | 342kcal | エネルギー | 214kcal | 407kcal | エネルギー | 178kcal | 371kcal | エネルギー | 163kcal | 356kcal | |
| たんぱく質 | 8.8g | 12.1g | たんぱく質 | 9.2g | 12.5g | たんぱく質 | 8.6g | 11.9g | たんぱく質 | 9.3g | 12.6g | |
| 脂質 | 5.7g | 6.2g | 脂質 | 13.3g | 13.8g | 脂質 | 10.0g | 10.5g | 脂質 | 8.2g | 8.7g | |
| 炭水化物 | 16.0g | 57.9g | 炭水化物 | 13.6g | 55.5g | 炭水化物 | 13.5g | 55.4g | 炭水化物 | 11.6g | 53.5g | |
| ナトリウム | 615mg | 616mg | ナトリウム | 560mg | 561mg | ナトリウム | 674mg | 675mg | ナトリウム | 593mg | 594mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 昼食 | ★ごはん120g | 乳麦 | ★ごはん120g | 乳麦 | ★ごはん120g | 乳麦 | ★ごはん120g | 乳麦 | ★ごはん120g | 乳麦 | | |
| | 鶏肉の香草焼 | 乳麦 | 白身魚の生姜煮 | 乳麦 | 豚ヒレ肉の酢豚 | 乳麦 | あぶらかい味噌煮 | 乳麦 | 鶏肉のカレー風味焼 | 乳麦 | | |
| | つま塩キャベツ | 乳麦 | アスパラ | かぶのスープ煮 | 卵麦 | ヒーマンソテー | 卵麦 | ミックソテー | 乳麦 | | | |
| | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 乳麦 | 春菊と豚肉の炒め物 | 麦落 | 鶏と小松菜のごま和え | 麦 | ごぼう大豆 | 麦 | 五色煮 | 卵麦 | | |
| | 法蓮草のおひたし | 麦 | 大根の甘酢漬 | | | | キャベツのピーナッツ和え | 麦落 | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | 卵麦 | | |
| 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 | 264kcal | 457kcal | エネルギー | 176kcal | 369kcal | エネルギー | 222kcal | 415kcal | エネルギー | 220kcal | 413kcal | |
| たんぱく質 | 18.9g | 22.2g | たんぱく質 | 16.5g | 19.8g | たんぱく質 | 15.2g | 18.5g | たんぱく質 | 21.3g | 24.6g | |
| 脂質 | 12.9g | 13.4g | 脂質 | 5.3g | 5.8g | 脂質 | 7.6g | 8.1g | 脂質 | 6.4g | 6.9g | |
| 炭水化物 | 14.5g | 56.4g | 炭水化物 | 15.4g | 57.3g | 炭水化物 | 23.4g | 65.3g | 炭水化物 | 19.8g | 61.7g | |
| ナトリウム | 749mg | 750mg | ナトリウム | 595mg | 596mg | ナトリウム | 904mg | 905mg | ナトリウム | 790mg | 791mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | |
| 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 | | ◎りんご150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎キウイフルーツ150g | | ◎バナナ90g | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | | |
| | サワラのバジルオリーブ焼 | 麦 | 中華丼の具 | 麦 | ホッケの酒粕焼 | 麦 | 鶏のごまタレ煮 | 麦 | ヘルシーハンバーグ | 乳麦 | | |
| | スナックえんどう | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | アスパラ | 麦 | ケチャップ(小袋) | 乳麦 | | |
| | 竹輪のごま炒め | 麦 | ブロッコリーの煮物 | 麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | 厚揚げとふきの煮物 | 乳麦 | オニオンソテー | 乳麦 | | |
| | 麩と若芽の酢の物 | 麦 | | | コールスローサラダ | 卵麦 | インゲンとツナのマスタード和え | 卵麦 | コーンと挽肉の炒め物 | 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 | 210kcal | 403kcal | エネルギー | 215kcal | 408kcal | エネルギー | 272kcal | 465kcal | エネルギー | 245kcal | 438kcal | |
| たんぱく質 | 15.3g | 18.6g | たんぱく質 | 16.3g | 19.6g | たんぱく質 | 16.5g | 19.8g | たんぱく質 | 13.0g | 16.3g | |
| 脂質 | 9.6g | 10.1g | 脂質 | 9.3g | 9.8g | 脂質 | 14.2g | 14.7g | 脂質 | 16.1g | 16.6g | |
| 炭水化物 | 15.6g | 57.5g | 炭水化物 | 17.1g | 59.0g | 炭水化物 | 15.1g | 57.0g | 炭水化物 | 11.7g | 53.6g | |
| ナトリウム | 757mg | 758mg | ナトリウム | 940mg | 941mg | ナトリウム | 595mg | 596mg | ナトリウム | 763mg | 764mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 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 | 623kcal | 1202kcal | エネルギー | 605kcal | 1184kcal | エネルギー | 672kcal | 1251kcal | エネルギー | 633kcal | 1212kcal |
| | たんぱく質 | 43.0g | 52.9g | たんぱく質 | 42.0g | 51.9g | たんぱく質 | 40.3g | 50.2g | たんぱく質 | 43.5g | 53.4g |
| | 脂質 | 28.2g | 29.7g | 脂質 | 27.9g | 29.4g | 脂質 | 31.8g | 33.3g | 脂質 | 31.2g | 32.7g |
| | 炭水化物 | 46.1g | 171.8g | 炭水化物 | 46.1g | 171.8g | 炭水化物 | 52.0g | 177.7g | 炭水化物 | 44.9g | 170.6g |
| ナトリウム | 2121mg | 2124mg | ナトリウム | 2095mg | 2098mg | ナトリウム | 2173mg | 2176mg | ナトリウム | 2186mg | 2189mg | |
| 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 824kcal | 1403kcal | エネルギー | 812kcal | 1391kcal | エネルギー | 869kcal | 1448kcal | エネルギー | 834kcal | 1413kcal |
| | たんぱく質 | 50.4g | 60.3g | たんぱく質 | 48.1g | 58.0g | たんぱく質 | 48.0g | 57.9g | たんぱく質 | 50.9g | 60.8g |
| | 脂質 | 35.2g | 36.7g | 脂質 | 35.0g | 36.5g | 脂質 | 38.8g | 40.3g | 脂質 | 38.2g | 39.7g |
| | 炭水化物 | 75.0g | 200.7g | 炭水化物 | 78.0g | 203.7g | 炭水化物 | 79.8g | 205.5g | 炭水化物 | 73.8g | 199.5g |
| | ナトリウム | 2198mg | 2201mg | ナトリウム | 2169mg | 2172mg | ナトリウム | 2249mg | 2252mg | ナトリウム | 2263mg | 2266mg |
| 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | |

※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

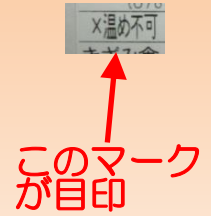


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。