

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月14日(月)		11月15日(火)		11月16日(水)		11月17日(木)		11月18日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	卵					
	目玉焼き	小麦	白菜とがんもの煮物	小麦	白身魚のしんじょう	小麦	肉詰いなり煮	小麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵					
	里芋といかの煮物	小麦	麩とえのきのさっと煮	小麦	ひじきと大豆の煮物	小麦	チキンアラビアータ	小麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵					
	キャベツとオクラの和え物	小麦	鶏肉とオクラの中華風	小麦	大根の甘酢漬け	小麦	白菜の芽子柚子和え	小麦	インゲンのごま和え	小麦					
	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	174kcal	367kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	
たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	11.2g	14.5g	
脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.5g	9.0g	
炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.3g	55.2g	
ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	636mg	637mg	
食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦					
	オニオンソースハンバーグ	小麦	ポークチャップ	小麦	鶏肉とれんこんの照り煮	小麦	プリの塩焼	小麦	クリーム煮込みハンバーグ	小麦					
	フロッコリー	小麦	キャベツの土佐煮	小麦	ヒーマンソテー	小麦	キャベツソテー	小麦	アスパラ	小麦					
	鶏肉と小松菜煮	小麦	法蓮草とハムのマリネ	小麦	げんまいとミンチの煮物	小麦	豚肉と里芋のごま煮	小麦	菜の花のツナ炒め	小麦					
	煮生酢	小麦		小麦	菜の花としめじの和え物	小麦	フロッコリーのサラダ	小麦	若芽としらすのおひたし	小麦					
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	234kcal	427kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	12.0g	15.3g	
脂質	8.8g	9.3g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.3g	10.8g	
炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.7g	58.6g	
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	809mg	810mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦					
	鶏のカレー照煮込み	小麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	小麦	赤魚の生姜煮	小麦	鶏の酒蒸し煮	小麦	ほっけみりん焼	小麦					
	人参クラッセ	小麦	インゲンの生姜炒め	小麦	きのこソテー	小麦	チンゲン菜ソテー	小麦	スナップえんどう	小麦					
	豚肉とふきの炒め煮	小麦	旨みチンゲン菜	小麦	春菊と豚肉の炒め物	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	大根と鶏肉の味噌煮	小麦					
	スープキャベツ	小麦	キャベツのピーナッツ和え	小麦	キャベツのピーナッツ和え	小麦	大豆とごぼうの味噌炒め	小麦	マリネサラダ	小麦					
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	224kcal	417kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	
たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	16.0g	19.3g	
脂質	12.3g	12.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.7g	12.2g	
炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	15.3g	57.2g	
ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	664mg	665mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	632kcal	1211kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	43.9g	53.8g	たんぱく質	39.2g	49.1g
	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	41.7g	167.4g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	45.3g	171.0g
ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1962mg	1965mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	
食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	38.2g	39.7g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	74.2g	199.9g
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2316mg	2319mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2186mg	2189mg
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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

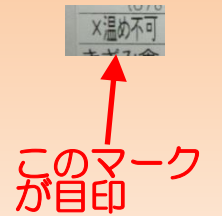


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。