

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25日(金)	
朝食	★ごはん120g 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナツ和え		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜と麩の玉子とし		★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物		★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜のチリソース煮 コンニャクの辛味炒め		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの旨辛煮	
	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	184kcal 377kcal	エネルギー	219kcal 412kcal	エネルギー	217kcal 410kcal	エネルギー	137kcal 330kcal	エネルギー	177kcal 370kcal
	たんぱく質	10.4g 13.7g	たんぱく質	10.5g 13.8g	たんぱく質	12.3g 15.6g	たんぱく質	7.5g 10.8g	たんぱく質	10.8g 14.1g
	脂質	8.5g 9.0g	脂質	13.6g 14.1g	脂質	11.2g 11.7g	脂質	5.5g 6.0g	脂質	6.3g 6.8g
炭水化物	16.7g 58.6g	炭水化物	12.4g 54.3g	炭水化物	16.2g 58.1g	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	19.0g 60.9g	
ナトリウム	707mg 708mg	ナトリウム	550mg 551mg	ナトリウム	631mg 632mg	ナトリウム	586mg 587mg	ナトリウム	659mg 660mg	
食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
昼食	★ごはん120g 豚たまキャベツ 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら 肉野菜煮込み インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g フリの磯辺焼 ヒーマンソテー 炒り豆腐 キャベツのピーナツ和え	
	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	226kcal 419kcal	エネルギー	193kcal 386kcal	エネルギー	216kcal 409kcal	エネルギー	229kcal 422kcal	エネルギー	255kcal 448kcal
	たんぱく質	12.3g 15.6g	たんぱく質	14.0g 17.3g	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	12.7g 16.0g	たんぱく質	18.2g 21.5g
	脂質	12.5g 13.0g	脂質	9.5g 10.0g	脂質	10.8g 11.3g	脂質	11.9g 12.4g	脂質	13.5g 14.0g
炭水化物	16.1g 58.0g	炭水化物	14.7g 56.6g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	18.5g 60.4g	炭水化物	14.0g 55.9g	
ナトリウム	584mg 585mg	ナトリウム	775mg 776mg	ナトリウム	702mg 703mg	ナトリウム	744mg 745mg	ナトリウム	770mg 771mg	
食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ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 ◎キウイフルーツ150g	
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ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 ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり		★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 つま塩キャベツ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 鶏の幽庵焼き スナッフえんどう 白菜と挽肉の旨煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g サワらのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 カラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物	
	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	246kcal 439kcal	エネルギー	210kcal 403kcal	エネルギー	227kcal 420kcal	エネルギー	264kcal 457kcal	エネルギー	214kcal 407kcal
	たんぱく質	17.2g 20.5g	たんぱく質	18.9g 22.2g	たんぱく質	14.7g 18.0g	たんぱく質	19.4g 22.7g	たんぱく質	14.5g 17.8g
	脂質	9.9g 10.4g	脂質	7.0g 7.5g	脂質	11.2g 11.7g	脂質	12.7g 13.2g	脂質	11.6g 12.1g
炭水化物	20.9g 62.8g	炭水化物	16.8g 58.7g	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	15.9g 57.8g	炭水化物	15.1g 57.0g	
ナトリウム	926mg 927mg	ナトリウム	554mg 555mg	ナトリウム	665mg 666mg	ナトリウム	906mg 907mg	ナトリウム	764mg 765mg	
食塩相当量	2.4g 2.4g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.3g 2.3g	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	656kcal 1235kcal	エネルギー	622kcal 1201kcal	エネルギー	660kcal 1239kcal	エネルギー	630kcal 1209kcal	エネルギー	646kcal 1225kcal
	たんぱく質	39.9g 49.8g	たんぱく質	43.4g 53.3g	たんぱく質	40.6g 50.5g	たんぱく質	39.6g 49.5g	たんぱく質	43.5g 53.4g
	脂質	30.9g 32.4g	脂質	30.1g 31.6g	脂質	33.2g 34.7g	脂質	30.1g 31.6g	脂質	31.4g 32.9g
	炭水化物	53.7g 179.4g	炭水化物	43.9g 169.6g	炭水化物	47.0g 172.7g	炭水化物	49.4g 175.1g	炭水化物	48.1g 173.8g
ナトリウム	2217mg 2220mg	ナトリウム	1879mg 1882mg	ナトリウム	1998mg 2001mg	ナトリウム	2336mg 2239mg	ナトリウム	2193mg 2196mg	
食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.6g 5.6g	
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	853kcal 1432kcal	エネルギー	829kcal 1408kcal	エネルギー	858kcal 1437kcal	エネルギー	827kcal 1406kcal	エネルギー	847kcal 1426kcal
	たんぱく質	47.6g 57.5g	たんぱく質	49.5g 59.4g	たんぱく質	47.5g 57.4g	たんぱく質	47.3g 57.2g	たんぱく質	50.9g 60.8g
	脂質	37.9g 39.4g	脂質	37.2g 38.7g	脂質	40.2g 41.7g	脂質	37.1g 38.6g	脂質	38.4g 39.9g
	炭水化物	81.5g 207.2g	炭水化物	75.8g 201.5g	炭水化物	75.9g 201.6g	炭水化物	77.2g 202.9g	炭水化物	77.0g 202.7g
ナトリウム	2293mg 2296mg	ナトリウム	1953mg 1956mg	ナトリウム	2072mg 2075mg	ナトリウム	2312mg 2315mg	ナトリウム	2270mg 2273mg	
食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.9g 5.9g	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

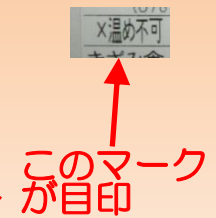


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。