

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)		
朝食	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	大豆の洋風五目煮	卵麦	ミートインオムレツ	卵麦	
	ソナと大豆の炒め煮	麦	人参の炒り煮	麦	鶏肉のすき焼き	麦	竹輪のごま炒め	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	
	もずくの酢の物	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	菜の花のおひたし	麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	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	175kcal	368kcal	148kcal	341kcal	144kcal	337kcal	202kcal	395kcal	179kcal	372kcal	
たんぱく質	11.4g	14.7g	8.0g	11.3g	8.5g	11.8g	12.5g	15.8g	12.7g	16.0g	
脂質	5.8g	6.3g	6.7g	7.2g	6.3g	6.8g	6.5g	7.0g	7.5g	8.0g	
炭水化物	19.1g	61.0g	14.5g	56.4g	13.2g	55.1g	23.8g	65.7g	14.8g	56.7g	
ナトリウム	694mg	695mg	696mg	697mg	597mg	598mg	752mg	753mg	638mg	639mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	サワラの蒸し煮	麦	鶏のマスタード焼き	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	
	菜の花	卵麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵麦	ミックスソテー	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	
	蒸し鶏の炒め物	卵麦	チンジャオロース	卵麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	ひとくちがんも煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	春雨の中華和え	卵麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	キャベツのあっさり昆布和え	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	240kcal	433kcal	262kcal	455kcal	195kcal	388kcal	217kcal	410kcal	214kcal	407kcal	
たんぱく質	12.6g	15.9g	14.3g	17.6g	16.4g	19.7g	14.9g	18.2g	13.1g	16.4g	
脂質	11.7g	12.2g	13.1g	13.6g	8.1g	8.6g	13.3g	13.8g	11.7g	12.2g	
炭水化物	22.8g	64.7g	20.3g	62.2g	14.4g	56.3g	8.7g	50.6g	14.0g	55.9g	
ナトリウム	774mg	775mg	696mg	697mg	908mg	909mg	544mg	545mg	666mg	667mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	麦	
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ホッケの磯辺焼	麦	豚肉のお好み焼風	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦え	ブリのごま醤油焼	麦	
	白菜と挽肉の旨煮	麦	塩枝豆	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	平さやいんげん	麦	
	法蓮草のおひたし	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	
			イカのトマトマリネ	麦					大根とごぼうの甘辛煮	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	204kcal	397kcal	218kcal	411kcal	279kcal	472kcal	204kcal	397kcal	224kcal	417kcal	
たんぱく質	15.4g	18.7g	18.8g	22.1g	16.3g	19.6g	12.0g	15.3g	14.7g	18.0g	
脂質	11.2g	11.7g	9.6g	10.1g	17.9g	18.4g	9.2g	9.7g	10.5g	11.0g	
炭水化物	9.9g	51.8g	13.4g	55.3g	12.7g	54.6g	17.9g	59.8g	16.1g	58.0g	
ナトリウム	692mg	693mg	667mg	668mg	685mg	686mg	836mg	837mg	753mg	754mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	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	619kcal	1198kcal	628kcal	1207kcal	618kcal	1197kcal	623kcal	1202kcal	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	39.4g	49.3g	41.1g	51.0g	41.2g	51.1g	39.4g	49.3g	40.5g	50.4g
	脂質	28.7g	30.2g	29.4g	30.9g	32.3g	33.8g	29.0g	30.5g	29.7g	31.2g
	炭水化物	51.8g	177.5g	48.2g	173.9g	40.3g	166.0g	50.4g	176.1g	44.9g	170.6g
ナトリウム	2160mg	2163mg	2059mg	2062mg	2190mg	2193mg	2132mg	2135mg	2057mg	2060mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	816kcal	1395kcal	827kcal	1406kcal	825kcal	1404kcal	822kcal	1401kcal	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	49.0g	58.9g	47.3g	57.2g	47.3g	57.2g	48.2g	58.1g
	脂質	35.7g	37.2g	36.4g	37.9g	39.4g	40.9g	36.0g	37.5g	36.7g	38.2g
	炭水化物	79.6g	205.3g	76.4g	202.1g	72.2g	197.9g	78.6g	204.3g	72.7g	198.4g
	ナトリウム	2236mg	2239mg	2135mg	2138mg	2264mg	2267mg	2208mg	2211mg	2133mg	2136mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	

※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

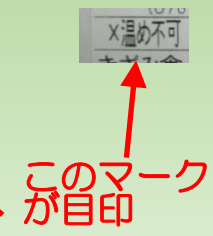


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。