

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)		
朝食	★ごはん120g オムレツ		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物		★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮		
	卵麦		麦		麦		麦		乳麦		
	ホワイトソース		食べるトマトスープ		高野豆腐の味噌煮		野菜のチリソース煮		竹輪の五色きんぴら		
	卵乳麦		法蓮草と切干のおひたし		麦		麦		麦		
	ひじきとベーコンの煮物		麦		麦		麦		麦		
	春雨のピーナツ和え		卵乳麦落								
	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	202kcal	395kcal	217kcal	410kcal	133kcal	326kcal	177kcal	370kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	9.2g	12.5g	12.3g	15.6g	6.8g	10.1g	10.8g	14.1g
	脂質	8.8g	9.3g	12.5g	13.0g	11.2g	11.7g	6.0g	6.5g	6.3g	6.8g
炭水化物	17.0g	58.9g	12.6g	54.5g	16.2g	58.1g	14.4g	56.3g	19.0g	60.9g	
ナトリウム	734mg	735mg	625mg	626mg	631mg	632mg	594mg	595mg	659mg	660mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 白身魚のムニエル		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん		★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油		★ごはん120g ブリの磯辺焼		
	麦		麦		麦		麦		麦		
	タルタルソース(小袋)		五色煮		人参のきんぴら		ジャガ芋の中華炒め		ビーマンソテー		
	卵麦		卵麦		麦		麦		卵乳麦		
	麩の野菜あんかけ		白菜と麩の玉子とじ		肉野菜煮込み		ブロッコリーのゴマ和え		炒り豆腐		
	麦		卵麦		麦		麦		卵乳麦		
	カリフラワーの甘酢漬け				インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦		白菜と昆布のナムル		
	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	203kcal	396kcal	210kcal	403kcal	215kcal	408kcal	229kcal	422kcal	230kcal	423kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	15.3g	18.6g	13.6g	16.9g	12.7g	16.0g	16.7g	20.0g
脂質	8.1g	8.6g	10.6g	11.1g	10.8g	11.3g	11.9g	12.4g	12.4g	12.9g	
炭水化物	17.8g	59.7g	14.5g	56.4g	15.8g	57.7g	18.5g	60.4g	11.7g	53.6g	
ナトリウム	414mg	415mg	700mg	701mg	702mg	703mg	744mg	745mg	806mg	807mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	
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		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g チキンカレーのルー		★ごはん120g 赤魚の酒粕焼		★ごはん120g ハーブチキンソテー		★ごはん120g サワらのエスカベッシュ		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか		
	麦		麦		卵		麦		麦		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		うま塩キャベツ		平さやいんげん		豚肉と大根の煮物		野菜のおろし煮		
	卵麦		麦		麦		麦		麦		
	人参しりしり		ごぼう大豆		白菜と挽肉の旨煮		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		菜の花ときのこの和え物		
	麦		麦		麦		麦		麦		
			蒸し鶏と小松菜のごま和え		カリフラワーの柚子味噌和え						
	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	246kcal	439kcal	210kcal	403kcal	192kcal	385kcal	264kcal	457kcal	214kcal	407kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	18.9g	22.2g	14.7g	18.0g	19.4g	22.7g	14.5g	17.8g
脂質	9.9g	10.4g	7.0g	7.5g	8.9g	9.4g	12.7g	13.2g	11.6g	12.1g	
炭水化物	20.9g	62.8g	16.8g	58.7g	12.9g	54.8g	15.9g	57.8g	15.1g	57.0g	
ナトリウム	926mg	927mg	554mg	555mg	651mg	652mg	906mg	907mg	764mg	765mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	633kcal	1212kcal	622kcal	1201kcal	624kcal	1203kcal	626kcal	1205kcal	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	43.4g	53.3g	40.6g	50.5g	38.9g	48.8g	42.0g	51.9g
	脂質	26.8g	28.3g	30.1g	31.6g	30.9g	32.4g	30.6g	32.1g	30.3g	31.8g
	炭水化物	55.7g	181.4g	43.9g	169.6g	44.9g	170.6g	48.8g	174.5g	45.8g	171.5g
	ナトリウム	2074mg	2077mg	1879mg	1882mg	1984mg	1987mg	2244mg	2247mg	2229mg	2232mg
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	829kcal	1408kcal	822kcal	1401kcal	823kcal	1402kcal	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	49.5g	59.4g	47.5g	57.4g	46.6g	56.5g	49.4g	59.3g
	脂質	33.8g	35.3g	37.2g	38.7g	37.9g	39.4g	37.6g	39.1g	37.3g	38.8g
	炭水化物	83.5g	209.2g	75.8g	201.5g	73.8g	199.5g	76.6g	202.3g	74.7g	200.4g
	ナトリウム	2150mg	2153mg	1953mg	1956mg	2058mg	2061mg	2320mg	2323mg	2306mg	2309mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	

※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

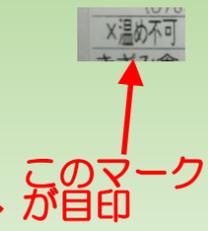


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。