

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月2日(月)		10月3日(火)		10月4日(水)		10月5日(木)		10月6日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 春雨のピーナツ和え		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 えのきのおろし和え		
	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	206kcal	399kcal	149kcal	342kcal	140kcal	333kcal	162kcal	355kcal	212kcal	405kcal
	たんぱく質	10.1g	13.4g	12.6g	15.9g	8.7g	12.0g	5.5g	8.8g	9.8g	13.1g
	脂質	8.5g	9.0g	5.0g	5.5g	6.2g	6.7g	8.4g	8.9g	12.8g	13.3g
炭水化物	22.0g	63.9g	15.5g	57.4g	12.8g	54.7g	16.2g	58.1g	14.0g	55.9g	
ナトリウム	740mg	741mg	642mg	643mg	721mg	722mg	776mg	777mg	614mg	615mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え		
	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	212kcal	405kcal	248kcal	441kcal	286kcal	479kcal	198kcal	391kcal	207kcal	400kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	11.6g	14.9g	13.6g	16.9g	15.8g	19.1g	13.7g	17.0g
	脂質	13.4g	13.9g	16.9g	17.4g	14.7g	15.2g	6.6g	7.1g	11.2g	11.7g
炭水化物	7.0g	48.9g	12.3g	54.2g	24.5g	66.4g	18.2g	60.1g	16.1g	58.0g	
ナトリウム	539mg	540mg	712mg	713mg	703mg	704mg	771mg	772mg	781mg	782mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g サワラのバジルオーリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 赤魚のごま焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		
夕食	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	211kcal	404kcal	232kcal	425kcal	191kcal	384kcal	267kcal	460kcal	206kcal	399kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	15.7g	19.0g	17.1g	20.4g	19.8g	23.1g	17.5g	20.8g
	脂質	10.9g	11.4g	9.7g	10.2g	6.5g	7.0g	16.0g	16.5g	9.2g	9.7g
	炭水化物	10.4g	52.3g	20.1g	62.0g	12.9g	54.8g	9.5g	51.4g	12.8g	54.7g
ナトリウム	662mg	663mg	867mg	868mg	606mg	607mg	680mg	681mg	809mg	810mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	
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	629kcal	1208kcal	629kcal	1208kcal	617kcal	1196kcal	627kcal	1206kcal	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	42.1g	52.0g	39.9g	49.8g	39.4g	49.3g	41.1g	51.0g	41.0g	50.9g
	脂質	32.8g	34.3g	31.6g	33.1g	27.4g	28.9g	31.0g	32.5g	33.2g	34.7g
	炭水化物	39.4g	165.1g	47.9g	173.6g	50.2g	175.9g	43.9g	169.6g	42.9g	168.6g
ナトリウム	1941mg	1944mg	2221mg	2224mg	2030mg	2033mg	2227mg	2230mg	2204mg	2207mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	826kcal	1405kcal	818kcal	1397kcal	825kcal	1404kcal	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	47.6g	57.5g	46.8g	56.7g	48.0g	57.9g	47.1g	57.0g
	脂質	39.9g	41.4g	38.6g	40.1g	34.4g	35.9g	38.0g	39.5g	40.3g	41.8g
	炭水化物	71.3g	197.0g	75.7g	201.4g	79.1g	204.8g	72.8g	198.5g	74.8g	200.5g
	ナトリウム	2015mg	2018mg	2297mg	2300mg	2107mg	2110mg	2301mg	2304mg	2278mg	2281mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.8g	5.8g	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

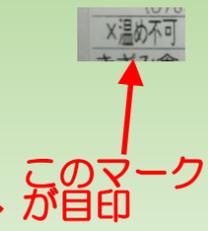


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。