

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月9日(月)		10月10日(火)		10月11日(水)		10月12日(木)		10月13日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 大豆と椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃがが煮 人参しりしり		★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根の柚香煮		
	麦 卵 乳麦落		麦 卵 乳麦落		麦 卵 乳麦落		麦 卵 乳麦落		麦 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	183kcal	376kcal	163kcal	356kcal	165kcal	358kcal	174kcal	367kcal	187kcal	380kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	11.9g	15.2g	8.6g	11.9g	8.1g	11.4g	11.8g	15.1g
昼食	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 和風サラダ		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 菜の花と人参の白和え		★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ 鶏肉ピーマン炒め ひじきと白菜の生姜和え		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 竹輪のごま炒め 白菜の煮びたし		
	麦 卵 乳麦		麦 卵 乳麦		麦 卵 乳麦		麦 卵 乳麦		麦 卵 乳麦		
	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	239kcal	432kcal	242kcal	435kcal	228kcal	421kcal	215kcal	408kcal	240kcal	433kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	17.0g	20.3g	16.4g	19.7g	15.4g	18.7g	13.6g	16.9g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎りんご150g		
	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 フロッキーのカニカママヨネーズ		★ごはん120g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え		★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とツナの辛子和え		
夕食	麦 卵 乳麦		麦 卵 乳麦		麦 卵 乳麦		麦 卵 乳麦		麦 卵 乳麦		
	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	222kcal	415kcal	217kcal	410kcal	257kcal	450kcal	240kcal	433kcal	193kcal	386kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	11.9g	15.2g	20.1g	23.4g	15.1g	18.4g	17.0g	20.3g
	脂質	10.1g	10.6g	11.7g	12.2g	11.5g	12.0g	13.0g	13.5g	6.2g	6.7g
合計	エネルギー	644kcal	1223kcal	622kcal	1201kcal	650kcal	1229kcal	629kcal	1208kcal	620kcal	1199kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	40.8g	50.7g	45.1g	55.0g	38.6g	48.5g	42.4g	52.3g
	脂質	32.8g	34.3g	32.5g	34.0g	30.7g	32.2g	31.4g	32.9g	25.9g	27.4g
	炭水化物	51.4g	177.1g	45.0g	170.7g	48.0g	173.7g	48.1g	173.8g	55.2g	180.9g
	ナトリウム	2155mg	2158mg	2231mg	2234mg	2115mg	2118mg	2071mg	2074mg	2051mg	2054mg
合計(間食込)	エネルギー	843kcal	1422kcal	829kcal	1408kcal	848kcal	1427kcal	826kcal	1405kcal	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	46.9g	56.8g	52.0g	61.9g	46.3g	56.2g	48.5g	58.4g
	脂質	39.8g	41.3g	39.6g	41.1g	37.7g	39.2g	38.4g	39.9g	33.0g	34.5g
	炭水化物	79.6g	205.3g	76.9g	202.6g	76.9g	202.6g	75.9g	201.6g	87.1g	212.8g
	ナトリウム	2231mg	2234mg	2305mg	2308mg	2189mg	2192mg	2147mg	2150mg	2125mg	2128mg

※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、商品は消費期限内に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

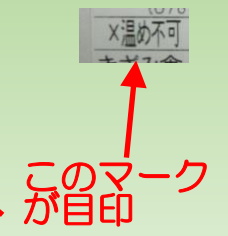


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。