

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月16日(月)		10月17日(火)		10月18日(水)		10月19日(木)		10月20日(金)						
朝食	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め		★ごはん120g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリネサラダ		★ごはん120g 肉団子の中華炒め イカと白菜の中華煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ						
	卵乳麦 卵麦か 乳麦		卵乳麦 卵麦か 乳麦		卵乳麦 卵麦か 乳麦		卵乳麦 卵麦か 乳麦		卵乳麦 卵麦か 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	156kcal	349kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	171kcal	364kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.4g	12.7g
脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	9.1g	9.6g	
炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.6g	55.5g	
ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	633mg	634mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢		★ごはん120g アジの磯辺焼 平さやいんげん 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え						
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	272kcal	465kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g
脂質	13.0g	13.5g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	9.7g	10.2g	
炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	12.4g	54.3g	
ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	700mg	701mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎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						
	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター ぜんまいとミンチの煮物 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g カレイのカレー焼 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 中華うま煮		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリネ		★ごはん120g えびカツ うま塩キャベツ 鶏肉と野菜の中華炒め ベーコンのごま酢和え						
夕食	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	194kcal	387kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	252kcal	445kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	12.1g	15.4g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	14.8g	15.3g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	14.1g	14.6g
炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	20.0g	61.9g	
ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	808mg	809mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	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	622kcal	1201kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	28.4g	29.9g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.9g	34.4g
	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	40.6g	166.3g	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	46.0g	171.7g
ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
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	823kcal	1402kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	35.4g	36.9g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	73.8g	199.5g
ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

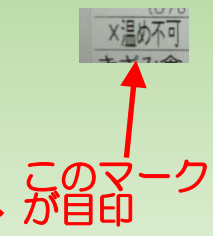


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。