

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月30日(月)		10月31日(火)		11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)		
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とし えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ コンニャクのおおさ炒め		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ 切干大根の中華和え		
	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	145kcal	338kcal	139kcal	332kcal	178kcal	371kcal	171kcal	364kcal	133kcal	326kcal
	たんぱく質	9.0g	12.3g	7.9g	11.2g	8.6g	11.9g	8.5g	11.8g	4.8g	8.1g
	脂質	5.7g	6.2g	5.0g	5.5g	10.0g	10.5g	9.5g	10.0g	7.2g	7.7g
炭水化物	15.6g	57.5g	14.8g	56.7g	13.5g	55.4g	13.5g	55.4g	11.8g	53.7g	
ナトリウム	618mg	619mg	508mg	509mg	674mg	675mg	591mg	592mg	603mg	604mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物		★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ		★ごはん120g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		
	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	227kcal	420kcal	211kcal	404kcal	230kcal	423kcal	216kcal	409kcal	278kcal	471kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	16.5g	19.8g	14.9g	18.2g	11.3g	14.6g	19.0g	22.3g
	脂質	11.3g	11.8g	9.9g	10.4g	13.2g	13.7g	11.9g	12.4g	13.9g	14.4g
炭水化物	16.1g	58.0g	13.9g	55.8g	10.8g	52.7g	16.1g	58.0g	20.1g	62.0g	
ナトリウム	806mg	807mg	804mg	805mg	611mg	612mg	716mg	717mg	858mg	859mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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		
	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 ビーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 キャベツの土佐煮		
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	252kcal	445kcal	279kcal	472kcal	222kcal	415kcal	242kcal	435kcal	229kcal	422kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	16.6g	19.9g	15.2g	18.5g	21.3g	24.6g	17.5g	20.8g
	脂質	12.9g	13.4g	15.3g	15.8g	7.6g	8.1g	9.4g	9.9g	11.9g	12.4g
	炭水化物	14.1g	56.0g	17.1g	59.0g	23.4g	65.3g	18.1g	60.0g	11.8g	53.7g
ナトリウム	756mg	757mg	755mg	756mg	904mg	905mg	846mg	847mg	677mg	678mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.3g	2.3g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	
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	624kcal	1203kcal	629kcal	1208kcal	630kcal	1209kcal	629kcal	1208kcal	640kcal	1219kcal
	たんぱく質	42.7g	52.6g	41.0g	50.9g	38.7g	48.6g	41.1g	51.0g	41.3g	51.2g
	脂質	29.9g	31.4g	30.2g	31.7g	30.8g	32.3g	30.8g	32.3g	33.0g	34.5g
	炭水化物	45.8g	171.5g	45.8g	171.5g	47.7g	173.4g	47.7g	173.4g	43.7g	169.4g
ナトリウム	2180mg	2183mg	2067mg	2070mg	2189mg	2192mg	2153mg	2156mg	2138mg	2141mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	836kcal	1415kcal	827kcal	1406kcal	830kcal	1409kcal	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	50.1g	60.0g	47.1g	57.0g	46.4g	56.3g	48.5g	58.4g	48.2g	58.1g
	脂質	36.9g	38.4g	37.3g	38.8g	37.8g	39.3g	37.8g	39.3g	40.0g	41.5g
	炭水化物	74.7g	200.4g	77.7g	203.4g	75.5g	201.2g	76.6g	202.3g	72.6g	198.3g
	ナトリウム	2257mg	2260mg	2141mg	2144mg	2265mg	2268mg	2230mg	2233mg	2212mg	2215mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	

※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

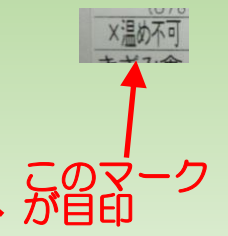


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。