

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月6日(月)		11月7日(火)		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ソナと大豆の炒め煮 中華キャベツ		★ごはん120g 肉豆腐煮 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし		★ごはん120g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	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	172kcal	365kcal	163kcal	356kcal	144kcal	337kcal	202kcal	395kcal	179kcal	372kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	11.0g	14.3g	8.5g	11.8g	12.5g	15.8g	12.7g	16.0g
	脂質	5.8g	6.3g	6.8g	7.3g	6.3g	6.8g	6.5g	7.0g	7.5g	8.0g
炭水化物	19.1g	61.0g	14.7g	56.6g	13.2g	55.1g	23.8g	65.7g	14.8g	56.7g	
ナトリウム	690mg	691mg	616mg	617mg	597mg	598mg	752mg	753mg	638mg	639mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え		★ごはん120g フリのごま醤油焼 平さやいんげん 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのピクルス		
	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	204kcal	397kcal	218kcal	411kcal	279kcal	472kcal	194kcal	387kcal	222kcal	415kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	18.8g	22.1g	16.3g	19.6g	12.0g	15.3g	15.1g	18.4g
	脂質	11.2g	11.7g	9.6g	10.1g	17.9g	18.4g	8.7g	9.2g	10.5g	11.0g
炭水化物	9.9g	51.8g	13.4g	55.3g	12.7g	54.6g	17.3g	59.2g	15.7g	57.6g	
ナトリウム	692mg	693mg	667mg	668mg	685mg	686mg	865mg	866mg	659mg	660mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 平さやいんげん さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ビーマンステーキ 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 鶏のマスタート焼き ミックスステーキ ひとくちがんも煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		
	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	242kcal	435kcal	227kcal	420kcal	195kcal	388kcal	217kcal	410kcal	214kcal	407kcal
	たんぱく質	12.6g	15.9g	12.3g	15.6g	16.4g	19.7g	14.9g	18.2g	13.1g	16.4g
	脂質	12.4g	12.9g	10.8g	11.3g	8.1g	8.6g	13.3g	13.8g	11.7g	12.2g
炭水化物	21.7g	63.6g	18.6g	60.5g	14.4g	56.3g	8.7g	50.6g	14.0g	55.9g	
ナトリウム	830mg	831mg	691mg	692mg	908mg	909mg	544mg	545mg	666mg	667mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	618kcal	1197kcal	608kcal	1187kcal	618kcal	1197kcal	613kcal	1192kcal	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	42.1g	52.0g	41.2g	51.1g	39.4g	49.3g	40.9g	50.8g
	脂質	29.4g	30.9g	27.2g	28.7g	32.3g	33.8g	28.5g	30.0g	29.7g	31.2g
	炭水化物	50.7g	176.4g	46.7g	172.4g	40.3g	166.0g	49.8g	175.5g	44.5g	170.2g
	ナトリウム	2212mg	2215mg	1974mg	1977mg	2190mg	2193mg	2161mg	2164mg	1963mg	1966mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1394kcal	815kcal	1394kcal	817kcal	1396kcal	812kcal	1391kcal	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	48.2g	58.1g	49.1g	59.0g	47.3g	57.2g	48.6g	58.5g
	脂質	36.4g	37.9g	34.3g	35.8g	39.3g	40.8g	35.5g	37.0g	36.7g	38.2g
	炭水化物	78.5g	204.2g	78.6g	204.3g	68.5g	194.2g	78.0g	203.7g	72.3g	198.0g
	ナトリウム	2288mg	2291mg	2048mg	2051mg	2266mg	2269mg	2237mg	2240mg	2039mg	2042mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.2g	5.2g	

※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

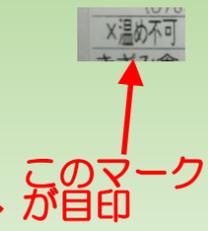


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。