

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月13日(月)		11月14日(火)		11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	
	目玉焼き	卵	鶏じゃがが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵	チーズオムレツ	卵	豚肉としめじの生煮バター風味	卵	
	里芋といかの煮物	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	竹輪とインゲンの玉子とし	卵	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	
	キャベツとベーコンの和え物	卵	法蓮草とハムのマリネ	卵	大根の甘酢漬け	卵	白菜の辛子柚子和え	麦	インゲンのごま和え	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	175kcal	368kcal	150kcal	343kcal	162kcal	355kcal	168kcal	361kcal	164kcal	357kcal	
たんぱく質	9.8g	13.1g	9.0g	12.3g	6.7g	10.0g	9.2g	12.5g	10.5g	13.8g	
脂質	9.5g	10.0g	5.9g	6.4g	8.0g	8.5g	8.2g	8.7g	8.5g	9.0g	
炭水化物	12.1g	54.0g	17.2g	59.1g	16.1g	58.0g	14.2g	56.1g	12.8g	54.7g	
ナトリウム	436mg	437mg	528mg	529mg	648mg	649mg	632mg	633mg	635mg	636mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	1.3g	1.3g	1.6g	1.7g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あかけ	麦	ホッケの照焼	麦	
	ブロッコリー	麦	インゲンの生姜炒め	麦	きのこソテー	乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	麦	
	豚肉とふきの炒め煮	麦	旨みチンゲン菜	乳麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落	なめこ若芽のサツと煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	
	キャロットラペ	麦			キャベツのピーナッツ和え	麦落			マリネサラダ	卵	
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	246kcal	439kcal	274kcal	467kcal	220kcal	413kcal	202kcal	395kcal	249kcal	442kcal	
たんぱく質	14.9g	18.2g	15.2g	18.5g	16.9g	20.2g	14.0g	17.3g	18.1g	21.4g	
脂質	13.1g	13.6g	14.4g	14.9g	10.8g	11.3g	10.5g	11.0g	12.9g	13.4g	
炭水化物	16.3g	58.2g	21.0g	62.9g	15.2g	57.1g	14.7g	56.6g	13.0g	54.9g	
ナトリウム	699mg	700mg	856mg	857mg	708mg	709mg	757mg	758mg	591mg	592mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	
	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ホークチャップ	乳	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ブリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	
	人参グラッセ	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	ピーマンソテー	卵	人参のきんぴら	麦	菜の花のツナ炒め	卵	
	鶏肉と小松菜煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	若芽としらすのおひたし	麦	
	煮生酢	麦			菜の花としめじの和え物	麦	ブロッコリーのサラダ	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	241kcal	434kcal	234kcal	427kcal	250kcal	443kcal	264kcal	457kcal	203kcal	396kcal	
たんぱく質	17.7g	21.0g	16.8g	20.1g	17.4g	20.7g	18.3g	21.6g	11.7g	15.0g	
脂質	8.9g	9.4g	10.2g	10.7g	11.2g	11.7g	13.1g	13.6g	10.2g	10.7g	
炭水化物	19.5g	61.4g	17.7g	59.6g	19.7g	61.6g	17.7g	59.6g	16.2g	58.1g	
ナトリウム	804mg	805mg	717mg	718mg	741mg	742mg	719mg	720mg	792mg	793mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	
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	662kcal	1241kcal	658kcal	1237kcal	632kcal	1211kcal	634kcal	1213kcal	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	41.0g	50.9g	41.0g	50.9g	41.5g	51.4g	40.3g	50.2g
	脂質	31.5g	33.0g	30.5g	32.0g	30.0g	31.5g	31.8g	33.3g	31.6g	33.1g
	炭水化物	47.9g	173.6g	55.9g	181.6g	51.0g	176.7g	46.6g	172.3g	42.0g	167.7g
ナトリウム	1939mg	1942mg	2101mg	2104mg	2097mg	2100mg	2108mg	2111mg	2018mg	2021mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	5.3g	5.3g	5.3g	5.4g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	869kcal	1448kcal	856kcal	1435kcal	829kcal	1408kcal	841kcal	1420kcal	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	47.9g	57.8g	48.7g	58.6g	47.6g	57.5g	47.7g	57.6g
	脂質	38.6g	40.1g	37.5g	39.0g	37.0g	38.5g	38.9g	40.4g	38.6g	40.1g
	炭水化物	79.8g	205.5g	84.8g	210.5g	78.8g	204.5g	78.5g	204.2g	70.9g	196.6g
	ナトリウム	2013mg	2016mg	2175mg	2178mg	2173mg	2176mg	2182mg	2185mg	2095mg	2098mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.5g	5.6g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	

※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

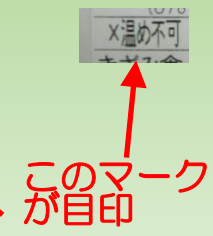


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。