

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 11月20日(月) | | 11月21日(火) | | 11月22日(水) | | 11月23日(木) | | 11月24日(金) | | | | | | |
|---------|--------------------------|---------|-----------------------|--------|----------------------------|----------|--------------------------|---------|--------------------------|--------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g オムレツ | | ★ごはん120g 筑前煮 | | ★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 | | ★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 | | ★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 | | | | | | |
| | 卵麦 ホワイトソース | | 卵麦 食べるトマトスープ | | 卵麦 高野豆腐の味噌煮 | | 卵麦 コンニャクの辛味炒め | | 卵麦 竹輪の五色きんぴら | | | | | | |
| | 卵乳麦 ひじきとベーコンの煮物 | | 卵乳麦 法蓮草と切干のおひたし | | 卵麦 蒸し鶏と春雨の炒め物 | | 卵麦 菜の花とひじきのごま和え | | 卵麦 大根とごぼうの甘辛煮 | | | | | | |
| | 卵乳麦落 春雨のピーナツ和え | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 184kcal | 377kcal | エネルギー | 138kcal | 331kcal | エネルギー | 217kcal | 410kcal | エネルギー | 133kcal | 326kcal | エネルギー | 177kcal | 370kcal |
| | たんぱく質 | 9.1g | 12.4g | たんぱく質 | 7.7g | 11.0g | たんぱく質 | 12.3g | 15.6g | たんぱく質 | 7.6g | 10.9g | たんぱく質 | 10.8g | 14.1g |
| | 脂質 | 8.8g | 9.3g | 脂質 | 5.2g | 5.7g | 脂質 | 11.2g | 11.7g | 脂質 | 7.5g | 8.0g | 脂質 | 6.3g | 6.8g |
| | 炭水化物 | 17.0g | 58.9g | 炭水化物 | 14.7g | 56.6g | 炭水化物 | 16.2g | 58.1g | 炭水化物 | 11.4g | 53.3g | 炭水化物 | 19.0g | 60.9g |
| | ナトリウム | 734mg | 735mg | ナトリウム | 703mg | 704mg | ナトリウム | 631mg | 632mg | ナトリウム | 607mg | 608mg | ナトリウム | 659mg | 660mg |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 昼食 | ★ごはん120g チキンカレーのルー | | ★ごはん120g 豚たまキャベツ | | ★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め | | ★ごはん120g サワラのエスカベッシュ | | ★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか | | | | | | |
| | 卵麦 里羊と玉ねぎのそぼろ煮 | | 卵麦 ごぼう大豆 | | 卵麦 白菜と挽肉の旨煮 | | 卵麦 豚肉と大根の煮物 | | 卵麦 野菜のおろし煮 | | | | | | |
| | 卵麦 人参しりしり | | 卵麦 蒸し鶏と小松菜のごま和え | | 卵麦 カリフラワーの柚子味噌和え | | 卵麦 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | | 卵麦 春雨の中華和え | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 246kcal | 439kcal | エネルギー | 290kcal | 483kcal | エネルギー | 220kcal | 413kcal | エネルギー | 264kcal | 457kcal | エネルギー | 239kcal | 432kcal |
| | たんぱく質 | 17.2g | 20.5g | たんぱく質 | 18.1g | 21.4g | たんぱく質 | 16.1g | 19.4g | たんぱく質 | 19.4g | 22.7g | たんぱく質 | 12.5g | 15.8g |
| | 脂質 | 9.9g | 10.4g | 脂質 | 17.3g | 17.8g | 脂質 | 10.9g | 11.4g | 脂質 | 12.7g | 13.2g | 脂質 | 12.6g | 13.1g |
| | 炭水化物 | 20.9g | 62.8g | 炭水化物 | 15.8g | 57.7g | 炭水化物 | 14.9g | 56.8g | 炭水化物 | 15.9g | 57.8g | 炭水化物 | 18.8g | 60.7g |
| | ナトリウム | 926mg | 927mg | ナトリウム | 607mg | 608mg | ナトリウム | 797mg | 798mg | ナトリウム | 906mg | 907mg | ナトリウム | 759mg | 760mg |
| 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 間食 | ◎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 | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g 白身魚のムニエル | | ★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん | | ★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ | | ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 | | ★ごはん120g ブリの磯辺焼 | | | | | | |
| | 卵麦 タルタルソース(小袋) | | 卵麦 五色煮 | | 卵麦 人参のきんぴら | | 卵麦 ジャガ芋の中華炒め | | 卵麦 ピーマンソテー | | | | | | |
| | 卵麦 麩の野菜あんかけ | | 卵麦 白菜と麩の玉子とじ | | 卵麦 肉野菜煮込み | | 卵麦 イカのトマトマリネ | | 卵麦 炒り豆腐 | | | | | | |
| | 卵麦 カリフラワーの甘酢漬 | | | | 卵麦 インゲンとツナのマスタード和え | | 卵麦 | | 卵麦 白菜と昆布のナムル | | | | | | |
| | 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 | 203kcal | 396kcal | エネルギー | 210kcal | 403kcal | エネルギー | 215kcal | 408kcal | エネルギー | 222kcal | 415kcal | エネルギー | 230kcal | 423kcal |
| | たんぱく質 | 13.7g | 17.0g | たんぱく質 | 15.3g | 18.6g | たんぱく質 | 13.6g | 16.9g | たんぱく質 | 14.1g | 17.4g | たんぱく質 | 16.7g | 20.0g |
| | 脂質 | 8.1g | 8.6g | 脂質 | 10.6g | 11.1g | 脂質 | 10.8g | 11.3g | 脂質 | 10.4g | 10.9g | 脂質 | 12.4g | 12.9g |
| | 炭水化物 | 17.8g | 59.7g | 炭水化物 | 14.5g | 56.4g | 炭水化物 | 15.8g | 57.7g | 炭水化物 | 18.1g | 60.0g | 炭水化物 | 11.7g | 53.6g |
| | ナトリウム | 414mg | 415mg | ナトリウム | 700mg | 701mg | ナトリウム | 702mg | 703mg | ナトリウム | 722mg | 723mg | ナトリウム | 806mg | 807mg |
| 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 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 | 633kcal | 1212kcal | エネルギー | 638kcal | 1217kcal | エネルギー | 652kcal | 1231kcal | エネルギー | 619kcal | 1198kcal | エネルギー | 646kcal | 1225kcal |
| | たんぱく質 | 40.0g | 49.9g | たんぱく質 | 41.1g | 51.0g | たんぱく質 | 42.0g | 51.9g | たんぱく質 | 41.1g | 51.0g | たんぱく質 | 40.0g | 49.9g |
| | 脂質 | 26.8g | 28.3g | 脂質 | 33.1g | 34.6g | 脂質 | 32.9g | 34.4g | 脂質 | 30.6g | 32.1g | 脂質 | 31.3g | 32.8g |
| | 炭水化物 | 55.7g | 181.4g | 炭水化物 | 45.0g | 170.7g | 炭水化物 | 46.9g | 172.6g | 炭水化物 | 45.4g | 171.1g | 炭水化物 | 49.5g | 175.2g |
| ナトリウム | 2074mg | 2077mg | ナトリウム | 2010mg | 2013mg | ナトリウム | 2130mg | 2133mg | ナトリウム | 2235mg | 2238mg | ナトリウム | 2224mg | 2227mg | |
| 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 830kcal | 1409kcal | エネルギー | 845kcal | 1424kcal | エネルギー | 850kcal | 1429kcal | エネルギー | 816kcal | 1395kcal | エネルギー | 847kcal | 1426kcal |
| | たんぱく質 | 47.7g | 57.6g | たんぱく質 | 47.2g | 57.1g | たんぱく質 | 48.9g | 58.8g | たんぱく質 | 48.8g | 58.7g | たんぱく質 | 47.4g | 57.3g |
| | 脂質 | 33.8g | 35.3g | 脂質 | 40.2g | 41.7g | 脂質 | 39.9g | 41.4g | 脂質 | 37.6g | 39.1g | 脂質 | 38.3g | 39.8g |
| | 炭水化物 | 83.5g | 209.2g | 炭水化物 | 76.9g | 202.6g | 炭水化物 | 75.8g | 201.5g | 炭水化物 | 73.2g | 198.9g | 炭水化物 | 78.4g | 204.1g |
| | ナトリウム | 2150mg | 2153mg | ナトリウム | 2084mg | 2087mg | ナトリウム | 2204mg | 2207mg | ナトリウム | 2311mg | 2314mg | ナトリウム | 2301mg | 2304mg |
| 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | |

※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

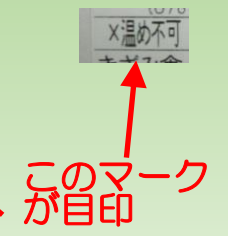


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。