

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月23日(月)		10月24日(火)		10月25日(水)		10月26日(木)		10月27日(金)							
朝食	★ごはん120g オムレツ		★ごはん120g 肉詰いなり煮		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物							
	ケチャップ(小袋)		スープキャベツ		白菜と挽肉の旨煮		牛肉とひじきの炒め煮		コンニャクの辛味炒め							
	ひじきとベーコンの煮物		鶏肉とオクラの中華風		法蓮草ソテー		大根と青菜の柚子和え		キャベツと鶏肉の甘酢生和え							
	高野豆腐の味噌煮															
	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	170kcal	363kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	109kcal	302kcal	
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	7.5g	10.8g	
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	4.1g	4.6g	
	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	11.8g	53.7g	
	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	560mg	561mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん120g ささみ天葉フライ		★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ		★ごはん120g 大根とつくねの煮物		★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み		★ごはん120g 鶏の甘酢煮							
	チンゲン菜とピーマンのソテー		大豆とごぼうの味噌炒め		竹輪とインゲンの玉子とじ		ミックスソテー		オニオンソテー							
	里芋といかの煮物		なめこと若芽のサツと煮		ミックスマカロニサラダ		鶏肉と小松菜煮		炒り豆腐							
	菜の花としめじの和え物						ひとくちがんも煮		ブロッコリーのゴマ和え							
	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	218kcal	411kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	17.1g	20.4g	
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	13.6g	14.1g	
	炭水化物	22.9g	64.8g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	24.7g	66.6g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.5g	59.4g	
	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	866mg	867mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g							
	★ごはん120g サワラのたま醤油焼		★ごはん120g 豚バラと白菜の味噌煮込み		★ごはん120g 白身魚の唐揚げ		★ごはん120g 照焼チキン		★ごはん120g ブリの西京焼							
	人参のごませ		人参の炒り煮		平さやいんげん		チンゲン菜とピーマンのソテー		人参のきんぴら							
	鶏と蓮根のピリ辛煮		菜の花のおひたし		豚肉とごぼうの煮物		和風ポトフ		豚肉とじゃが芋の昆布煮							
	春雨の中華和え		キャベツの漬物柚子風味		キャベツの漬物柚子風味		野菜の三杯酢		菜の花ときのこの和え物							
	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	247kcal	440kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	
	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.6g	15.1g	
	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	
ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	677mg	678mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず							
	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	41.5g	51.4g	
	脂質	28.8g	30.3g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	32.3g	33.8g	
	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	48.3g	174.0g	
	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
		たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	49.4g	59.3g
		脂質	35.9g	37.4g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	39.3g	40.8g
炭水化物		83.5g	209.2g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	76.5g	202.2g	
ナトリウム		2132mg	2135mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	2308mg	2311mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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

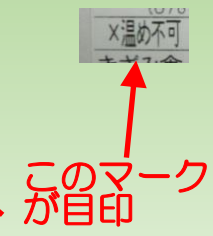


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。