

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月27日(月)		11月28日(火)		11月29日(水)		11月30日(木)		12月1日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクのおおき炒め		★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め キャロットラペ		★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え			
	乳麦落 麦 卵乳麦		麦 麦 麦		卵 卵乳麦 卵乳麦		乳麦 乳麦 麦		卵乳麦 麦 麦			
	エネルギー	188kcal	381kcal	151kcal	344kcal	156kcal	349kcal	166kcal	359kcal	167kcal	360kcal	
	たんぱく質	10.6g	13.9g	10.3g	13.6g	7.3g	10.6g	9.2g	12.5g	9.1g	12.4g	
	脂質	10.1g	10.6g	7.1g	7.6g	8.6g	9.1g	7.2g	7.7g	9.1g	9.6g	
	炭水化物	13.9g	55.8g	11.8g	53.7g	12.5g	54.4g	17.0g	58.9g	12.8g	54.7g	
	ナトリウム	692mg	693mg	576mg	577mg	609mg	610mg	534mg	535mg	563mg	564mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.5g	1.6g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	
	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	224kcal	417kcal	279kcal	472kcal	246kcal	439kcal	269kcal	462kcal	247kcal	440kcal	
たんぱく質	13.2g	16.5g	20.2g	23.5g	18.2g	21.5g	16.9g	20.2g	12.7g	16.0g		
脂質	12.1g	12.6g	14.9g	15.4g	13.9g	14.4g	16.1g	16.6g	13.9g	14.4g		
炭水化物	16.5g	58.4g	15.8g	57.7g	10.8g	52.7g	12.3g	54.2g	17.0g	58.9g		
ナトリウム	818mg	819mg	533mg	534mg	615mg	616mg	660mg	661mg	760mg	761mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g		
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー フロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物		★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ブロッコリーの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え			
	乳麦 麦 乳麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		麦 卵乳麦 麦 麦		麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		麦落 麦 卵乳麦			
	エネルギー	224kcal	417kcal	279kcal	472kcal	246kcal	439kcal	269kcal	462kcal	247kcal	440kcal	
	たんぱく質	13.2g	16.5g	20.2g	23.5g	18.2g	21.5g	16.9g	20.2g	12.7g	16.0g	
	脂質	12.1g	12.6g	14.9g	15.4g	13.9g	14.4g	16.1g	16.6g	13.9g	14.4g	
	炭水化物	16.5g	58.4g	15.8g	57.7g	10.8g	52.7g	12.3g	54.2g	17.0g	58.9g	
	ナトリウム	818mg	819mg	533mg	534mg	615mg	616mg	660mg	661mg	760mg	761mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	
	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	629kcal	1208kcal	662kcal	1241kcal	632kcal	1211kcal	663kcal	1242kcal	617kcal	1196kcal	
たんぱく質	40.9g	50.8g	43.0g	52.9g	40.9g	50.8g	40.1g	50.0g	42.4g	52.3g		
脂質	31.7g	33.2g	32.9g	34.4g	31.8g	33.3g	32.6g	34.1g	28.4g	29.9g		
炭水化物	43.2g	168.9g	48.1g	173.8g	43.3g	169.0g	52.5g	178.2g	48.1g	173.8g		
ナトリウム	2166mg	2169mg	2129mg	2132mg	1924mg	1927mg	1926mg	1929mg	2190mg	2193mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	4.9g	5.0g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g		
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん120g ホットの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え			
	麦 麦 麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 乳麦		麦 麦 乳麦 麦落			
	エネルギー	217kcal	410kcal	232kcal	425kcal	230kcal	423kcal	228kcal	421kcal	203kcal	396kcal	
	たんぱく質	17.1g	20.4g	12.5g	15.8g	15.4g	18.7g	14.0g	17.3g	20.6g	23.9g	
	脂質	9.5g	10.0g	10.9g	11.4g	9.3g	9.8g	9.3g	9.8g	5.4g	5.9g	
	炭水化物	12.8g	54.7g	20.5g	62.4g	20.0g	61.9g	23.2g	65.1g	18.3g	60.2g	
	ナトリウム	656mg	657mg	1020mg	1021mg	700mg	701mg	732mg	733mg	867mg	868mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.6g	2.6g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	
	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	827kcal	1406kcal	863kcal	1442kcal	829kcal	1408kcal	862kcal	1441kcal	824kcal	1403kcal		
たんぱく質	47.8g	57.7g	50.4g	60.3g	48.6g	58.5g	48.0g	57.9g	48.5g	58.4g		
脂質	38.7g	40.2g	39.9g	41.4g	38.8g	40.3g	39.6g	41.1g	35.5g	37.0g		
炭水化物	72.1g	197.8g	77.0g	202.7g	71.1g	196.8g	80.7g	206.4g	80.0g	205.7g		
ナトリウム	2240mg	2243mg	2206mg	2209mg	2000mg	2003mg	2002mg	2005mg	2264mg	2267mg		
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.1g	5.2g	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g		
夕食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん120g 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え			
	麦 麦 麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 乳麦		麦 麦 乳麦 麦落			
	エネルギー	217kcal	410kcal	232kcal	425kcal	230kcal	423kcal	228kcal	421kcal	203kcal	396kcal	
	たんぱく質	17.1g	20.4g	12.5g	15.8g	15.4g	18.7g	14.0g	17.3g	20.6g	23.9g	
	脂質	9.5g	10.0g	10.9g	11.4g	9.3g	9.8g	9.3g	9.8g	5.4g	5.9g	
	炭水化物	12.8g	54.7g	20.5g	62.4g	20.0g	61.9g	23.2g	65.1g	18.3g	60.2g	
	ナトリウム	656mg	657mg	1020mg	1021mg	700mg	701mg	732mg	733mg	867mg	868mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.6g	2.6g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	
	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	629kcal	1208kcal	662kcal	1241kcal	632kcal	1211kcal	663kcal	1242kcal	617kcal	1196kcal		
たんぱく質	40.9g	50.8g	43.0g	52.9g	40.9g	50.8g	40.1g	50.0g	42.4g	52.3g		
脂質	31.7g	33.2g	32.9g	34.4g	31.8g	33.3g	32.6g	34.1g	28.4g	29.9g		
炭水化物	43.2g	168.9g	48.1g	173.8g	43.3g	169.0g	52.5g	178.2g	48.1g	173.8g		
ナトリウム	2166mg	2169mg	2129mg	2132mg	1924mg	1927mg	1926mg	1929mg	2190mg	2193mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	4.9g	5.0g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g		
合計	エネルギー	827kcal	1406kcal	863kcal	1442kcal	829kcal	1408kcal	862kcal	1441kcal	824kcal	1403kcal	
	たんぱく質	47.8g	57.7g	50.4g	60.3g	48.6g	58.5g	48.0g	57.9g	48.5g	58.4g	
	脂質	38.7g	40.2g	39.9g	41.4g	38.8g	40.3g	39.6g	41.1g	35.5g	37.0g	
	炭水化物	72.1g	197.8g	77.0g	202.7g	71.1g	196.8g	80.7g	206.4g	80.0g	205.7g	
	ナトリウム	2240mg	2243mg	2206mg	2209mg	2000mg	2003mg	2002mg	2005mg	2264mg	2267mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.1g	5.2g	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	863kcal	1442kcal	829kcal	1408kcal	862kcal	1441kcal	824kcal	1403kcal
		たんぱく質	47.8g	57.7g	50.4g	60.3g	48.6g	58.5g	48.0g	57.9g	48.5g	58.4g
		脂質	38.7g	40.2g	39.9g	41.4g	38.8g	40.3g	39.6g	41.1g	35.5g	37.0g
		炭水化物	72.1g	197.8g	77.0g	202.7g	71.1g	196.8g	80.7g	206.4g	80.0g	205.7g
ナトリウム		2240mg	2243mg	2206mg	2209mg	2000mg	2003mg	2002mg	2005mg	2264mg	2267mg	
食塩相当量		5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.1g	5.2g	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g	

※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

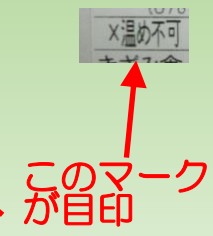


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。