

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)		
朝食	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー			★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中華和え			★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具たくさん煮 なめこと若芽のサツと煮			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし			★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ		
	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	183kcal	376kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	488mg	489mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め			★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル			★ごはん120g さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ			★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル			★ごはん120g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物		
	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	243kcal	436kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
昼食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	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	215kcal	408kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	268kcal	461kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	12.6g	13.1g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	14.1g	56.0g
	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	631mg	632mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	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	641kcal	1220kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	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	215kcal	408kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	268kcal	461kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	12.6g	13.1g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	14.1g	56.0g
	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	631mg	632mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	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	641kcal	1220kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
合計	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	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	641kcal	1220kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	32.5g	34.0g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	47.2g	172.9g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	1923mg	1926mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	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	838kcal	1417kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
合計(間食込)	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	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	838kcal	1417kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.7g	58.6g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	75.0g	200.7g
	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	1999mg	2002mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	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	838kcal	1417kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal

※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

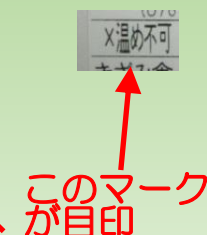


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。