（カロリー1440kcal管理食）週間献立表

	10月26日（月）		10月27日（火）		10月28日（水）		10月29日（木）		10月30日（金）	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	しんじょうの柚子あん	卵麦
	レンコンとフキの煮物	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	チキンアラビアータ	麦	鶏むね肉のキムチ炒め	麦
	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	れんこんサラダ	卵麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	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 128kcal	321kcal	エネルギー 157kcal	350kcal	エネルギー 140kcal	333kcal	エネルギー 184kcal	377kcal	エネルギー 154kcal	347kcal
	たんぱく質 6.1g	9.4g	たんぱく質 12.1g	15.4g	たんぱく質 6.1g	9.4g	たんぱく質 8.7g	12.0g	たんぱく質 9.6g	12.9g
	脂質 5.4g	5.9g	脂質 5.5g	6.0g	脂質 8.3g	8.8g	脂質 8.7g	9.2g	脂質 7.8g	8.3g
	炭水化物 15.8g	57.7g	炭水化物 15.0g	56.9g	炭水化物 11.6g	53.5g	炭水化物 18.0g	59.9g	炭水化物 12.2g	54.1g
	ナトリウム 671mg	672mg	ナトリウム 602mg	603mg	ナトリウム 603mg	604mg	ナトリウム 759mg	760mg	ナトリウム 691mg	692mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	サワラの西京焼		豚肉と野菜の中華炒め	麦か	ブリの照焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	厚揚げ入り八宝菜	麦か
	法蓮草の煮びたし	麦	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦	塩ゆでアスパラ		菜の花		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	野菜の生姜醤油漬け	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	厚揚げとふきの煮物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	ナスのおろし和え	麦			切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	キャロットラペ	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 263kcal	456kcal	エネルギー 236kcal	429kcal	エネルギー 223kcal	416kcal	エネルギー 227kcal	420kcal	エネルギー 207kcal	400kcal
	たんぱく質 16.7g	20.0g	たんぱく質 14.8g	18.1g	たんぱく質 16.7g	20.0g	たんぱく質 12.5g	15.8g	たんぱく質 12.7g	16.0g
	脂質 15.4g	15.9g	脂質 11.4g	11.9g	脂質 10.5g	11.0g	脂質 12.0g	12.5g	脂質 11.0g	11.5g
	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 17.7g	59.6g	炭水化物 13.4g	55.3g	炭水化物 17.9g	59.8g	炭水化物 15.2g	57.1g
	ナトリウム 817mg	818mg	ナトリウム 848mg	849mg	ナトリウム 852mg	853mg	ナトリウム 715mg	716mg	ナトリウム 719mg	720mg
	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏肉と大根のオイスターバター炒め	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジのカレー焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	インゲンソテー	乳麦	スパソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	中華うま煮	卵乳麦か	ごぼう大豆	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦
			キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	カリフラワーのピクルス		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	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 223kcal	416kcal	エネルギー 229kcal	422kcal	エネルギー 259kcal	452kcal	エネルギー 221kcal	414kcal	エネルギー 254kcal	447kcal
	たんぱく質 16.7g	20.0g	たんぱく質 14.2g	17.5g	たんぱく質 16.4g	19.7g	たんぱく質 17.8g	21.1g	たんぱく質 16.7g	20.0g
	脂質 10.8g	11.3g	脂質 12.5g	13.0g	脂質 13.8g	14.3g	脂質 9.9g	10.4g	脂質 12.3g	12.8g
	炭水化物 14.7g	56.6g	炭水化物 15.2g	57.1g	炭水化物 14.9g	56.8g	炭水化物 15.0g	56.9g	炭水化物 15.8g	57.7g
	ナトリウム 775mg	776mg	ナトリウム 684mg	685mg	ナトリウム 692mg	693mg	ナトリウム 743mg	744mg	ナトリウム 696mg	697mg
	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 614kcal	1193kcal	エネルギー 622kcal	1201kcal	エネルギー 622kcal	1201kcal	エネルギー 632kcal	1211kcal	エネルギー 615kcal	1194kcal
	たんぱく質 39.5g	49.4g	たんぱく質 41.1g	51.0g	たんぱく質 39.2g	49.1g	たんぱく質 39.0g	48.9g	たんぱく質 39.0g	48.9g
	脂質 31.6g	33.1g	脂質 29.4g	30.9g	脂質 32.6g	34.1g	脂質 30.6g	32.1g	脂質 31.1g	32.6g
	炭水化物 44.4g	170.1g	炭水化物 47.9g	173.6g	炭水化物 39.9g	165.6g	炭水化物 50.9g	176.6g	炭水化物 43.2g	168.9g
	ナトリウム 2267mg	2270mg	ナトリウム 2134mg	2137mg	ナトリウム 2147mg	2150mg	ナトリウム 2217mg	2220mg	ナトリウム 2106mg	2109mg
	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.4g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー 811kcal	1390kcal	エネルギー 829kcal	1408kcal	エネルギー 819kcal	1398kcal	エネルギー 833kcal	1412kcal	エネルギー 812kcal	1391kcal
	たんぱく質 47.2g	57.1g	たんぱく質 47.2g	57.1g	たんぱく質 46.9g	56.8g	たんぱく質 46.4g	56.3g	たんぱく質 46.7g	56.6g
	脂質 38.6g	40.1g	脂質 36.5g	38.0g	脂質 39.6g	41.1g	脂質 37.6g	39.1g	脂質 38.1g	39.6g
	炭水化物 72.2g	197.9g	炭水化物 79.8g	205.5g	炭水化物 67.7g	193.4g	炭水化物 79.8g	205.5g	炭水化物 71.0g	196.7g
	ナトリウム 2339mg	2342mg	ナトリウム 2208mg	2211mg	ナトリウム 2223mg	2226mg	ナトリウム 2294mg	2297mg	ナトリウム 2182mg	2185mg
	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.6g	5.6g

※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。