

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)						
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	大豆の肉じゃが煮	乳麦	白身魚のしんじょ	卵麦	オムレツ	卵麦	がんもどきの含め煮	麦					
	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	れんこんと油揚げの煮物	麦	ホワイトソース	乳麦	切干とインゲンの煮物	麦					
	白菜の生姜和え	麦	白菜のごま味噌和え		イカの柚子和え	麦	野菜トマトビーンズ	乳麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦					
							法蓮草ソテー	乳麦							
	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	194kcal	387kcal	エネルギー	194	387	エネルギー	173	366	エネルギー	174	367	エネルギー	178	371
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	12kcal	15kcal	たんぱく質	9kcal	13kcal	たんぱく質	11kcal	14kcal	たんぱく質	10kcal	13kcal
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	7.3g	7.8g
	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.9g	61.8g
ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	591.0g	592.0g	ナトリウム	790.0g	791.0g	ナトリウム	452.0g	453.0g	ナトリウム	735.0g	736.0g	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	カンキのアラ煮	麦	チキンカレーのルー	乳麦	サワラの味噌焼		鶏肉のおろしポン酢焼き	麦	カレーの煮付	麦					
	法蓮草と豆腐の玉子とじ	卵麦	青菜の玉子炒め	卵乳麦	オクラ		四色豆腐	麦	ギョウザ						
	野菜の三杯酢	麦	切干と人参のハリハリ	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	オクラとももほろのピーナツ味噌和え	乳麦落	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦					
							法蓮草とササ身のサラダ	乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦					
	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	221kcal	414kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	241kcal	434kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	11.5g	12.0g
	炭水化物	21.4g	63.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	14.5g	56.4g
ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	569mg	570mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g						
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	鶏肉のごま醤油焼	麦	赤魚の幽庵焼	麦	野菜たっぷりハンバーグ	卵乳麦	メバルのバジルオリーブ焼		豚生姜焼き丼(具)	麦落					
	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	パロッコリー		五目煮豆	麦					
	カリフラワーの煮物	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	菜の花とツナの辛子和え	麦					
	菜の花としめじの和え物	麦	南瓜サラダ	卵乳麦	キャベツサラダ		南瓜とツナのサラダ	卵乳麦							
							ドレッシング(小袋)	卵麦							
	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	224kcal	417kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	246kcal	439kcal
	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.2g	11.7g
炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	20.1g	62.0g	
ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	384mg	385mg	ナトリウム	806mg	807mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	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	639kcal	1218kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	665kcal	1244kcal
	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	44.9g	54.8g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.6g	29.1g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	44.8g	170.5g	炭水化物	54.5g	180.2g
ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal
	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	51.8g	61.7g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	34.6g	36.1g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	81.8g	207.5g	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	83.4g	209.1g
	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1756mg	1759mg	ナトリウム	2184mg	2187mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	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、商品は使用日に限定して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

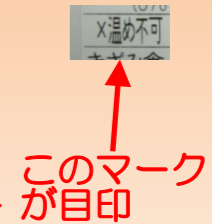


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。