

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月23日(月)		9月24日(火)		9月25日(水)		9月26日(木)		9月27日(金)						
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	卵麦	卵麦					
	竹輪のごま炒め	ぜんまいとミンチの煮物	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	ツナあっさり煮	麦	麦	麦					
	カリフラワーの甘酢漬け	キャベツと卵の塩レモンパスタ	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵麦	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	麦	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	165kcal	358kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	151kcal	344kcal			
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	9.8g	13.1g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	9.1g	9.0g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.9g	7.4g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	13.7g	55.6g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	571mg	572mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	サウラの味噌煮	マーボ豆腐	麦落	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼	卵麦	浴部風煮	麦	麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	ネギ味噌炒め	麦	塩ゆでアスパラ	麦	ピーマンソテー	卵麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	卵麦					
	鶏と蓮根のピリ辛煮	法蓮草と油揚げの煮物	麦	インゲンの生葉炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とし	卵麦	イカと若芽の和え物	麦	麦					
	若芽としらすのおひたし	麦	麦	法蓮草のおひたし	麦	キャベツとベーコンの和え物	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	225kcal	418kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	10.4g	10.9g
	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	21.4g	63.3g
ナトリウム	874mg	875mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	770mg	771mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎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	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
	◎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	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	鶏肉の香草焼	乳麦	焼肉塩炒め	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	麦	麦					
	うま塩キャベツ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	フロッコリー	麦	ミックスソテー	麦	麦	麦					
	白菜の煮ひたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	麦	麦					
	野菜サラダ	卵麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦	麦	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	223kcal	416kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	257kcal	450kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	14.7g	15.2g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	15.2g	15.7g
炭水化物	7.7g	49.6g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	11.3g	53.2g	
ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	692mg	693mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	613kcal	1192kcal	エネルギー	672kcal	1251kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	43.8g	53.7g
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g
	炭水化物	38.6g	164.3g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	46.4g	172.1g
	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2033mg	2036mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal
	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	49.9g	59.8g
	脂質	39.1g	40.6g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.6g	41.1g
	炭水化物	70.5g	196.2g	炭水化物	80.1g	205.8g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	78.3g	204.0g
	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	2302mg	2305mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2324mg	2327mg	ナトリウム	2107mg	2110mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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。

このマークが目印



- 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。