

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月30日(月)		10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4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					
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦					
	れんこんの五目炒め煮	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	豚肉と大根の煮物	麦	チキンアラビータ	麦	里芋といかの煮物	麦					
	白菜と昆布のナムル		カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	野菜の三杯酢	麦	切干大根の中華和え	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	159kcal	352kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	148kcal	341kcal			
	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	6.4g	9.7g
	脂質	7.6g	8.1g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	9.2g	9.2g	脂質	7.3g	7.8g
	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.1g	56.0g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	579mg	580mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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					
	サウラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のバジルオリーブ焼	麦	鶏のごまダレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦					
	人参のレモン煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦					
	豆腐のあっさりカレシ煮込み	乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	フロコリーの玉子とヒ	卵麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	カリフラワーの柚子味噌和え						
	湯葉と枝豆の梅おかつサラダ	麦			ヨールスローサラダ	卵乳麦	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	235kcal	428kcal	エネルギー	284kcal	477kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	14.8g	15.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	10.4g	10.9g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.9g	56.8g
ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	786mg	787mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g					
	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g										
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					
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	鶏じゃが煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦					
	オクラとコーンのおろし和え	麦	イカと白菜の中華煮	乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	ごぼう大豆	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦					
			ハムの和風サラダ	卵乳麦			インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	人参のおかつサラダ	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	217kcal	410kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	293kcal	486kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	286kcal	479kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	18.8g	22.1g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	28.8g	70.7g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	22.1g	64.0g
ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	743mg	744mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	39.2g	49.1g
	脂質	26.9g	28.4g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.0g	32.5g
	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	43.7g	169.4g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	51.1g	176.8g
	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2108mg	2111mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal
	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	33.9g	35.4g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.0g	39.5g
	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	79.3g	205.0g
	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2311mg	2314mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2184mg	2187mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.6g	5.7g	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

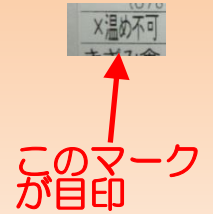


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。