

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)		
朝食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	
	オムレツ		粥前煮		牛肉の甘酢炒め		白菜とがんもの煮物		大豆の洋風五目煮	乳麦	
	ホワイトソース	卵麦	食べるトマトスープ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	菜の花とひじきのごま和え	麦	白菜と昆布のナムル		
	春雨のピーナッツ和え	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	185kcal	378kcal	138kcal	331kcal	208kcal	401kcal	175kcal	368kcal	168kcal	361kcal	
たんぱく質	9.1g	12.4g	7.7g	11.0g	10.0g	13.3g	7.4g	10.7g	11.0g	14.3g	
脂質	8.9g	9.4g	5.2g	5.7g	10.7g	11.2g	9.0g	9.5g	6.9g	7.4g	
炭水化物	16.9g	58.8g	14.6g	56.5g	16.7g	58.6g	17.9g	59.8g	16.2g	58.1g	
ナトリウム	738mg	739mg	703mg	704mg	640mg	641mg	655mg	656mg	658mg	659mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	
	白身魚のムニエル	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	鶏肉とさつまいものうま塩炒め	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦	
	タルタルソース(小袋)	卵麦	人参しりしり	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	
	和風サラダ	卵									
	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	274kcal	467kcal	258kcal	451kcal	216kcal	409kcal	272kcal	465kcal	240kcal	433kcal	
たんぱく質	16.3g	19.6g	15.9g	19.2g	11.8g	15.1g	22.5g	25.8g	12.5g	15.8g	
脂質	12.7g	13.2g	14.9g	15.4g	9.3g	9.8g	13.5g	14.0g	12.7g	13.2g	
炭水化物	22.4g	64.3g	15.5g	57.4g	21.0g	62.9g	12.1g	54.0g	18.6g	60.5g	
ナトリウム	697mg	698mg	570mg	571mg	737mg	738mg	758mg	759mg	764mg	765mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.4g	1.5g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	
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		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	
	チキンカレーのルー	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦	
	麩の野菜あんかけ	麦	フロッコリー	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	人参クラッセ	卵乳麦	
	カリフラワーの甘酢漬		ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	麩と若芽の酢の物	麦	炒り豆腐	卵乳麦	
			麩と若芽の酢の物	麦	菜の花としめじの和え物	麦			野菜の三杯酢	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	193kcal	386kcal	227kcal	420kcal	193kcal	386kcal	202kcal	395kcal	228kcal	421kcal	
たんぱく質	13.9g	17.2g	17.0g	20.3g	19.9g	23.2g	12.6g	15.9g	16.6g	19.9g	
脂質	7.4g	7.9g	9.8g	10.3g	6.7g	7.2g	10.8g	11.3g	11.1g	11.6g	
炭水化物	17.2g	59.1g	19.3g	61.2g	14.3g	56.2g	14.0g	55.9g	14.0g	55.9g	
ナトリウム	807mg	808mg	818mg	819mg	588mg	589mg	839mg	840mg	797mg	798mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	
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	652kcal	1231kcal	623kcal	1202kcal	617kcal	1196kcal	649kcal	1228kcal	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	40.6g	50.5g	41.7g	51.6g	42.5g	52.4g	40.1g	50.0g
	脂質	29.0g	30.5g	29.9g	31.4g	26.7g	28.2g	33.3g	34.8g	30.7g	32.2g
	炭水化物	56.5g	182.2g	49.4g	175.1g	52.0g	177.7g	44.0g	169.7g	48.8g	174.5g
ナトリウム	2242mg	2245mg	2091mg	2094mg	1965mg	1968mg	2252mg	2255mg	2219mg	2222mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.3g	5.4g	5.0g	5.0g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1428kcal	830kcal	1409kcal	815kcal	1394kcal	846kcal	1425kcal	837kcal	1416kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	46.7g	56.6g	48.6g	58.5g	50.2g	60.1g	47.5g	57.4g
	脂質	36.0g	37.5g	37.0g	38.5g	33.7g	35.2g	40.3g	41.8g	37.7g	39.2g
	炭水化物	84.3g	210.0g	81.3g	207.0g	80.9g	206.6g	71.8g	197.5g	77.7g	203.4g
	ナトリウム	2318mg	2321mg	2165mg	2168mg	2039mg	2042mg	2328mg	2331mg	2296mg	2299mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.5g	5.6g	5.2g	5.2g	5.9g	5.9g	5.8g	5.8g	

※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

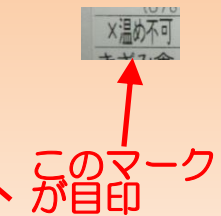


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。