

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)						
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	野菜笹かまぼこ	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦			
	白菜と厚揚げの中煮そば	小麦	コンニャクのおおさ炒め	卵	干草焼き	小麦	イカとじゃが芋の煮物	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦			
	大根とひじきのうま煮	小麦	法蓮草のおひたし	小麦	イカとじゃが芋の煮物	小麦	イカとじゃが芋の煮物	小麦	竹の子のカレーそば炒め	小麦	白菜のおかかポン酢和え	小麦			
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦			小麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦	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	おかず	ご飯セット			
エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	94kcal	287kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	
たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g	
脂質	10.2g	10.7g	脂質	4.4g	4.9g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.5g	8.0g	
炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.0g	56.9g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	717mg	718mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	鯖の磯辺焼き	小麦	★ごはん120g	小麦落	小麦			
	こんがりハンバーグ	小麦	うま塩キャベツ	小麦	照焼チキン	小麦	鶏の磯辺焼き	小麦	ホイコーロー	小麦	小麦	小麦			
	ケチャップ(小袋)	小麦	鶏肉の青じそ南蛮	小麦	ビーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	小麦	数の野菜あんかけ	小麦	小麦	小麦			
	オクラのベロンチーノ	小麦	鶏肉の青じそ南蛮	小麦	大根の柚香煮	小麦	ひじきと挽肉の炒め物	小麦	インゲンのごま和え	小麦	小麦	小麦			
	ブロッコリーの煮物	小麦	大豆とトマトのマリネサラダ	小麦	菜の花と人参の白和え	小麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦							
白菜のごま味噌和え															
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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	297kcal	490kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	
たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.1g	24.4g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.3g	17.6g	
脂質	13.3g	13.8g	脂質	16.8g	17.3g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	12.1g	12.6g	
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	494mg	495mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	706mg	707mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	肉丼の具	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦			
	ホッケの幽庵焼	小麦	肉丼の具	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	ローキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	白身魚の竜田揚げ	小麦	小麦	小麦			
	平さやいんげん	小麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	小麦	人参のレモン煮	小麦	インゲンソテー	小麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	小麦	小麦	小麦			
	豚肉とふきの炒め煮	小麦	菜の花の菜種和え	小麦	さつま芋と豚肉の揚煮	小麦	大豆とごぼうの煮物	小麦	野菜のピーナッツ和え	小麦	小麦	小麦			
	キャベツの麻婆あんかけ	小麦落			オクラとコーンのおろし和え	小麦	パンパンジーサラダ	小麦							
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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	
たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.3g	20.6g	
脂質	9.2g	9.7g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g	
炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	17.6g	59.5g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	799mg	800mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.3g	30.8g
	炭水化物	44.1g	169.8g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	50.6g	176.3g
ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1735mg	1738mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	73.0g	198.7g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	79.5g	205.2g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2299mg	2302mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	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

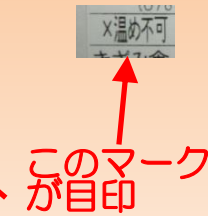


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。