

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22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	
	野菜缶かまぼこ	豚肉と野菜の生姜炒め	鶏肉のすぎ焼煮	大豆の洋風五目煮	ミートインオムレツ	卵麦	大豆の洋風五目煮	竹輪のごま炒め	ふぎと人参の甘露煮	卵麦	
	大豆と椎茸の煮物	人参の炒り煮	コンニャクの辛味炒め	竹輪のごま炒め	ふぎと人参の甘露煮	卵麦	竹輪のごま炒め	オクラの柚子胡椒和え	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦	
	和風ポトフ	イカのトマトマリネ								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	193kcal	386kcal	156kcal	349kcal	161kcal	354kcal	168kcal	361kcal	156kcal	349kcal	
たんぱく質	10.9g	14.2g	10.8g	14.1g	10.2g	13.5g	11.0g	14.3g	5.5g	8.8g	
脂質	8.0g	8.5g	6.0g	6.5g	8.1g	8.6g	5.3g	5.8g	7.1g	7.6g	
炭水化物	20.6g	62.5g	15.4g	57.3g	12.8g	54.7g	19.0g	60.9g	17.6g	59.5g	
ナトリウム	598mg	599mg	575mg	576mg	543mg	544mg	732mg	733mg	545mg	546mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	
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	
	豚ロースの玉ねぎソース	鶏肉のマーマレード煮	サウラの蒸し煮	えび団子の炊き合せ	卵麦え	ブリのごま醤油焼	卵麦	えび団子の炊き合せ	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
	白菜と挽肉の旨煮	オニオンソテー	ピーマンソテー	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	インゲンソテー	卵麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	イカと若芽の和え物	麦	
	法蓮草のおひたし	油揚げの玉子とじ	竹の子と人参のおかか煮	イカと若芽の和え物	麦	炒り豆腐	卵麦	イカと若芽の和え物	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	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	204kcal	397kcal	243kcal	436kcal	232kcal	425kcal	212kcal	405kcal	251kcal	444kcal	
たんぱく質	15.3g	18.6g	12.5g	15.8g	15.5g	18.8g	16.9g	20.2g	20.1g	23.4g	
脂質	11.2g	11.7g	12.7g	13.2g	12.9g	13.4g	9.2g	9.7g	13.3g	13.8g	
炭水化物	9.6g	51.5g	17.8g	59.7g	12.2g	54.1g	16.1g	58.0g	11.7g	53.6g	
ナトリウム	710mg	711mg	720mg	721mg	895mg	896mg	916mg	917mg	824mg	825mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	2.3g	2.3g	2.1g	2.1g	
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	
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ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	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ホッケの磯辺焼	豚肉のお好み焼風	鶏のマスタード焼き	豚肉とキャベツの塩おかつ	卵麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	ミックスソテー	ブロッコリーの煮物	麦	
	フロッコリー	塩枝豆	ひじきとベーコンの煮物	ひとくちがんも煮	切干と菜の花のおひたし	麦	ひじきとベーコンの煮物	ひとくちがんも煮	切干と菜の花のおひたし	麦	
	さつま揚げの味噌炒め	豚肉とじゃが芋の昆布煮	青菜と高野豆腐の煮物	大根のマヨネーズ和え		麦	さつま揚げの味噌炒め	大根のマヨネーズ和え		麦	
	菜の花のツナごま和え	キャベツと鶏肉の旨生和え				卵麦	菜の花のツナごま和え			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	243kcal	436kcal	205kcal	398kcal	227kcal	420kcal	267kcal	460kcal	214kcal	407kcal	
たんぱく質	13.1g	16.4g	16.8g	20.1g	15.3g	18.6g	14.7g	18.0g	14.6g	17.9g	
脂質	12.5g	13.0g	9.2g	9.7g	12.2g	12.7g	18.4g	18.9g	12.7g	13.2g	
炭水化物	21.6g	63.5g	13.2g	55.1g	14.1g	56.0g	9.2g	51.1g	10.9g	52.8g	
ナトリウム	825mg	826mg	685mg	686mg	702mg	703mg	594mg	595mg	662mg	663mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
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	640kcal	1219kcal	604kcal	1183kcal	620kcal	1199kcal	647kcal	1226kcal	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	40.1g	50.0g	41.0g	50.9g	42.6g	52.5g	40.2g	50.1g
	脂質	31.7g	33.2g	27.9g	29.4g	33.2g	34.7g	32.9g	34.4g	33.1g	34.6g
	炭水化物	51.8g	177.5g	46.4g	172.1g	39.1g	164.8g	44.3g	170.0g	40.2g	165.9g
ナトリウム	2133mg	2136mg	1980mg	1983mg	2140mg	2143mg	2242mg	2245mg	2031mg	2034mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	811kcal	1390kcal	821kcal	1400kcal	846kcal	1425kcal	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	46.2g	56.1g	48.4g	58.3g	50.5g	60.4g	47.9g	57.8g
	脂質	38.7g	40.2g	35.0g	36.5g	40.2g	41.7g	39.9g	41.4g	40.1g	41.6g
	炭水化物	79.6g	205.3g	78.3g	204.0g	68.0g	193.7g	72.5g	198.2g	68.0g	193.7g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	2054mg	2057mg	2217mg	2220mg	2318mg	2321mg	2107mg	2110mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g	5.9g	5.9g	5.4g	5.4g	

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。

※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。