

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

|         | 9月8日(月)                                                              |                                            | 9月9日(火)                                                |                                                            | 9月10日(水)                                         |                                                       | 9月11日(木)                                                          |                                                    | 9月12日(金)                                             |                                                 |         |          |          |         |          |
|---------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|----------|----------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>野菜缶かまぼこ<br>大豆と椎茸の煮物<br>法蓮草ソテー                            |                                            | ★ごはん120g<br>豚肉と大根の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>春雨の中華和え          |                                                            | ★ごはん120g<br>三井寺煮<br>小車煮<br>ひじきの貝だくさん煮<br>白菜のスープ煮 |                                                       | ★ごはん120g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草のおひたし                       |                                                    | ★ごはん120g<br>ミートインオムレツ<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>中華キャベツ      |                                                 |         |          |          |         |          |
|         | 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                                                                | 183kcal                                    | 376kcal                                                | エネルギー                                                      | 198kcal                                          | 391kcal                                               | エネルギー                                                             | 160kcal                                            | 353kcal                                              | エネルギー                                           | 152kcal | 345kcal  |          |         |          |
|         | たんぱく質                                                                | 12.5g                                      | 15.8g                                                  | たんぱく質                                                      | 11.9g                                            | 15.2g                                                 | たんぱく質                                                             | 9.1g                                               | 12.4g                                                | たんぱく質                                           | 12.7g   | 16.0g    | たんぱく質    | 6.7g    | 10.0g    |
|         | 脂質                                                                   | 8.0g                                       | 8.5g                                                   | 脂質                                                         | 9.7g                                             | 10.2g                                                 | 脂質                                                                | 8.3g                                               | 8.8g                                                 | 脂質                                              | 5.4g    | 5.9g     | 脂質       | 6.2g    | 6.7g     |
|         | 炭水化物                                                                 | 17.5g                                      | 59.4g                                                  | 炭水化物                                                       | 14.6g                                            | 56.5g                                                 | 炭水化物                                                              | 12.2g                                              | 54.1g                                                | 炭水化物                                            | 17.8g   | 59.7g    | 炭水化物     | 17.4g   | 59.3g    |
|         | ナトリウム                                                                | 673mg                                      | 674mg                                                  | ナトリウム                                                      | 686mg                                            | 687mg                                                 | ナトリウム                                                             | 676mg                                              | 677mg                                                | ナトリウム                                           | 773mg   | 774mg    | ナトリウム    | 488mg   | 489mg    |
|         | 食塩相当量                                                                | 1.7g                                       | 1.7g                                                   | 食塩相当量                                                      | 1.7g                                             | 1.7g                                                  | 食塩相当量                                                             | 1.7g                                               | 1.7g                                                 | 食塩相当量                                           | 2.0g    | 2.0g     | 食塩相当量    | 1.2g    | 1.2g     |
|         | 昼食                                                                   | ★ごはん120g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>和風ポトフ<br>ネギ味噌炒め |                                                        | ★ごはん120g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>スパソテー<br>油揚げの玉子とじ<br>ひじきとごぼうのナムル |                                                  | ★ごはん120g<br>サウラの蒸し煮<br>ビーマンソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>マリネサラダ |                                                                   | ★ごはん120g<br>大根とつくねの煮物<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>白菜と昆布のナムル |                                                      | ★ごはん120g<br>ポークチャップ<br>ブロッコリーの煮物<br>ひじきとペーコンの煮物 |         |          |          |         |          |
|         |                                                                      | 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                                                | エネルギー                                                      | 243kcal                                          | 436kcal                                               | エネルギー                                                             | 262kcal                                            | 455kcal                                              | エネルギー                                           | 200kcal | 393kcal  | エネルギー    | 227kcal | 420kcal  |
| たんぱく質   |                                                                      | 15.5g                                      | 18.8g                                                  | たんぱく質                                                      | 13.3g                                            | 16.6g                                                 | たんぱく質                                                             | 16.7g                                              | 20.0g                                                | たんぱく質                                           | 11.5g   | 14.8g    | たんぱく質    | 13.4g   | 16.7g    |
| 脂質      |                                                                      | 11.7g                                      | 12.2g                                                  | 脂質                                                         | 12.5g                                            | 13.0g                                                 | 脂質                                                                | 13.9g                                              | 14.4g                                                | 脂質                                              | 9.6g    | 10.1g    | 脂質       | 10.9g   | 11.4g    |
| 炭水化物    |                                                                      | 16.4g                                      | 58.3g                                                  | 炭水化物                                                       | 18.2g                                            | 60.1g                                                 | 炭水化物                                                              | 15.7g                                              | 57.6g                                                | 炭水化物                                            | 18.0g   | 59.9g    | 炭水化物     | 18.6g   | 60.5g    |
| ナトリウム   |                                                                      | 681mg                                      | 682mg                                                  | ナトリウム                                                      | 658mg                                            | 659mg                                                 | ナトリウム                                                             | 856mg                                              | 857mg                                                | ナトリウム                                           | 783mg   | 784mg    | ナトリウム    | 780mg   | 781mg    |
| 食塩相当量   |                                                                      | 1.7g                                       | 1.7g                                                   | 食塩相当量                                                      | 1.7g                                             | 1.7g                                                  | 食塩相当量                                                             | 2.2g                                               | 2.2g                                                 | 食塩相当量                                           | 2.0g    | 2.0g     | 食塩相当量    | 2.0g    | 2.0g     |
| 間食      |                                                                      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                   |                                                        | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                        |                                                  | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                               |                                                                   | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                |                                                      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                        |         |          |          |         |          |
|         |                                                                      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                   |                                                        | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                        |                                                  | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                               |                                                                   | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                |                                                      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                        |         |          |          |         |          |
| 夕食      | ★ごはん120g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>ふきのきんぴら<br>白菜と挽肉の旨煮<br>ブロッコリーのベベロンチーノ |                                            | ★ごはん120g<br>ホッケのごま焼<br>塩枝豆<br>豚肉とじゃが芋の昆布煮<br>蒸し鶏のおかか和え |                                                            | ★ごはん120g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>切干と人参のハリハリ |                                                       | ★ごはん120g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参グラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>カリフラワーのビーナッツ味噌和え |                                                    | ★ごはん120g<br>ブリの塩焼<br>人参グラッセ<br>炒り豆腐<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨 |                                                 |         |          |          |         |          |
|         | 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                                                                | 215kcal                                    | 408kcal                                                | エネルギー                                                      | 210kcal                                          | 403kcal                                               | エネルギー                                                             | 203kcal                                            | 396kcal                                              | エネルギー                                           | 262kcal | 455kcal  | エネルギー    | 251kcal | 444kcal  |
|         | たんぱく質                                                                | 10.9g                                      | 14.2g                                                  | たんぱく質                                                      | 17.5g                                            | 20.8g                                                 | たんぱく質                                                             | 13.8g                                              | 17.1g                                                | たんぱく質                                           | 18.2g   | 21.5g    | たんぱく質    | 18.4g   | 21.7g    |
|         | 脂質                                                                   | 12.6g                                      | 13.1g                                                  | 脂質                                                         | 8.9g                                             | 9.4g                                                  | 脂質                                                                | 10.2g                                              | 10.7g                                                | 脂質                                              | 14.2g   | 14.7g    | 脂質       | 12.5g   | 13.0g    |
|         | 炭水化物                                                                 | 15.9g                                      | 57.8g                                                  | 炭水化物                                                       | 14.0g                                            | 55.9g                                                 | 炭水化物                                                              | 13.9g                                              | 55.8g                                                | 炭水化物                                            | 16.6g   | 58.5g    | 炭水化物     | 14.4g   | 56.3g    |
|         | ナトリウム                                                                | 817mg                                      | 818mg                                                  | ナトリウム                                                      | 668mg                                            | 669mg                                                 | ナトリウム                                                             | 673mg                                              | 674mg                                                | ナトリウム                                           | 589mg   | 590mg    | ナトリウム    | 672mg   | 673mg    |
|         | 食塩相当量                                                                | 2.1g                                       | 2.1g                                                   | 食塩相当量                                                      | 1.7g                                             | 1.7g                                                  | 食塩相当量                                                             | 1.7g                                               | 1.7g                                                 | 食塩相当量                                           | 1.5g    | 1.5g     | 食塩相当量    | 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                                      | 641kcal                                                | 1220kcal                                                   | エネルギー                                            | 651kcal                                               | 1230kcal                                                          | エネルギー                                              | 625kcal                                              | 1204kcal                                        | エネルギー   | 631kcal  | 1210kcal | エネルギー   | 630kcal  |
| たんぱく質   |                                                                      | 38.9g                                      | 48.8g                                                  | たんぱく質                                                      | 42.7g                                            | 52.6g                                                 | たんぱく質                                                             | 39.6g                                              | 49.5g                                                | たんぱく質                                           | 42.4g   | 52.3g    | たんぱく質    | 38.5g   | 48.4g    |
| 脂質      |                                                                      | 32.3g                                      | 33.8g                                                  | 脂質                                                         | 31.1g                                            | 32.6g                                                 | 脂質                                                                | 32.4g                                              | 33.9g                                                | 脂質                                              | 29.2g   | 30.7g    | 脂質       | 29.6g   | 31.1g    |
| 炭水化物    |                                                                      | 49.8g                                      | 175.5g                                                 | 炭水化物                                                       | 46.8g                                            | 172.5g                                                | 炭水化物                                                              | 41.8g                                              | 167.5g                                               | 炭水化物                                            | 52.4g   | 178.1g   | 炭水化物     | 50.4g   | 176.1g   |
| ナトリウム   | 2171mg                                                               | 2174mg                                     | ナトリウム                                                  | 2012mg                                                     | 2015mg                                           | ナトリウム                                                 | 2205mg                                                            | 2208mg                                             | ナトリウム                                                | 2145mg                                          | 2148mg  | ナトリウム    | 1940mg   | 1943mg  |          |
| 食塩相当量   | 5.5g                                                                 | 5.5g                                       | 食塩相当量                                                  | 5.1g                                                       | 5.1g                                             | 食塩相当量                                                 | 5.6g                                                              | 5.6g                                               | 食塩相当量                                                | 5.5g                                            | 5.5g    | 食塩相当量    | 4.9g     | 4.9g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー                                                                | 838kcal                                    | 1417kcal                                               | エネルギー                                                      | 858kcal                                          | 1437kcal                                              | エネルギー                                                             | 826kcal                                            | 1405kcal                                             | エネルギー                                           | 838kcal | 1417kcal | エネルギー    | 827kcal | 1406kcal |
|         | たんぱく質                                                                | 46.6g                                      | 56.5g                                                  | たんぱく質                                                      | 48.8g                                            | 58.7g                                                 | たんぱく質                                                             | 47.0g                                              | 56.9g                                                | たんぱく質                                           | 48.5g   | 58.4g    | たんぱく質    | 46.2g   | 56.1g    |
|         | 脂質                                                                   | 39.3g                                      | 40.8g                                                  | 脂質                                                         | 38.2g                                            | 39.7g                                                 | 脂質                                                                | 39.4g                                              | 40.9g                                                | 脂質                                              | 36.3g   | 37.8g    | 脂質       | 36.6g   | 38.1g    |
|         | 炭水化物                                                                 | 77.6g                                      | 203.3g                                                 | 炭水化物                                                       | 78.7g                                            | 204.4g                                                | 炭水化物                                                              | 70.7g                                              | 196.4g                                               | 炭水化物                                            | 84.3g   | 210.0g   | 炭水化物     | 78.2g   | 203.9g   |
|         | ナトリウム                                                                | 2247mg                                     | 2250mg                                                 | ナトリウム                                                      | 2086mg                                           | 2089mg                                                | ナトリウム                                                             | 2282mg                                             | 2285mg                                               | ナトリウム                                           | 2219mg  | 2222mg   | ナトリウム    | 2016mg  | 2019mg   |
| 食塩相当量   | 5.7g                                                                 | 5.7g                                       | 食塩相当量                                                  | 5.3g                                                       | 5.3g                                             | 食塩相当量                                                 | 5.8g                                                              | 5.8g                                               | 食塩相当量                                                | 5.7g                                            | 5.7g    | 食塩相当量    | 5.1g     | 5.1g    |          |

※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。