

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		厚焼玉子	卵麦		豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	
	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	煮生酢	麦		カリフラワーの甘酢漬			人参のおかかサラダ	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		一口ナスのオランダ煮	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
昼食	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	655mg	656mg
間食	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏のカレー照煮込み	麦		揚げ豆腐の南蛮づけ	麦		赤魚の幽庵焼	麦		豚肉とキャベツのバジルマト炒め	乳麦		ホッケの照焼	麦	
	塩ゆでアスパラ	乳麦		麩とえのきのさっと煮	麦		菜の花	麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		塩枝豆	麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		もずくの酢の物	麦		高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦	
夕食	三色野菜ナムル	麦					れんこんサラダ	卵麦					菜の花のおひたし	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	232kcal	425kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	219kcal	412kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	22.3g	25.6g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.6g	9.1g
合計(間食込)	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	11.8g	53.7g
	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	707mg	708mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	まぐろカツ	麦		豚肉とキャベツの塩おかか	卵麦		照焼チキン	麦		フリの味噌焼	麦		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	
	きのこソテー	乳麦		五色煮豆	麦		人参クラッセ	乳麦		人参のきんぴら	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
	鶏肉と小松菜煮	麦		若芽と蒲鉾の和え物	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		豚肉と里芋のごま煮	麦		オクラの柚子胡椒和え	麦	
	キャベツのあっさり昆布和え						法蓮草ときのこの和え物	麦		ひじきとアサリのさっぱり煮	麦				
昼食		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	271kcal	464kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	195kcal	388kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	16.7g	58.6g
間食	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	800mg	801mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
夕食		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	632kcal	1211kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.7g	49.6g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	28.0g	29.5g	脂質	31.5g	33.0g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	41.0g	166.7g
合計(間食込)	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2162mg	2165mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		厚焼玉子	卵麦		豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	
	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	煮生酢	麦		カリフラワーの甘酢漬			人参のおかかサラダ	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		一口ナスのオランダ煮	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
昼食	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	655mg	656mg
間食	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏のカレー照煮込み	麦		揚げ豆腐の南蛮づけ	麦		赤魚の幽庵焼	麦		豚肉とキャベツのバジルマト炒め	乳麦		ホッケの照焼	麦	
	塩ゆでアスパラ	乳麦		麩とえのきのさっと煮	麦		菜の花	麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		塩枝豆	麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		もずくの酢の物	麦		高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦	
夕食	三色野菜ナムル	麦					れんこんサラダ	卵麦					菜の花のおひたし	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	232kcal	425kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	219kcal	412kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	22.3g	25.6g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.6g	9.1g
合計(間食込)	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	11.8g	53.7g
	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	707mg	708mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g		

※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

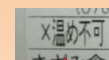


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。