（カロリー1440kcal管理食）週間献立表

	9月22日（月）		9月23日（火）			9月24日（水）			9月25日（木）			9月26日（金）		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉と高菜の炒め物	麦	オムレツ	卵麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		白菜とがんもの煮物	麦		大豆とウインナーのトマト煮	乳麦	
	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	ホワイトソース	乳麦		ジャガ芋とえのきの煮物	麦		鶏肉ピーマン炒め	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦		カリフラワーの柚子味噌和え			キャロットラペ	麦		白菜と昆布のナムル		
			じゃが芋の中華風サラダ	麦										
		おかず		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	181kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	11.1g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	7.5g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	16.8g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	15.9g	57.8g
	ナトリウム	623mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	645mg	646mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	白身魚の生姜煮	麦		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			サワラのエスカベッシュ	乳麦		鶏肉の味噌焼	卵麦	
	食べるトマトスープ	乳麦	菜の花			油揚げの玉子とじ	卵麦		豚肉と大根の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦	
	ふきと人参の甘露煮	麦	れんこんの五目炒め煮	麦		切干大根の中華和え	麦		豆腐としめじのとろみ煮	麦		キャベツの土佐煮	麦	
			インゲンのごま和え	麦								春雨の中華和え	卵乳麦	
		おかず		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	200kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	10.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	14.8g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	646mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	731mg	732mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	チキンカレーのルー	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	
	ブロッコリー		麩の野菜あんかけ	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		さつま揚の味噌炒め	卵麦落		ふきのきんぴら	麦	
	竹輪のごま炒め	麦	ナスの油炒め	麦		白菜と挽肉の旨煮	麦		法蓮草と切干のおひたし	麦		人参の炒り煮	麦	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦				大豆と人参の煮物	麦					菜の花とひじきのごま和え	麦	
		おかず		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	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.0g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	11.3g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	18.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.2g	55.1g
	ナトリウム	819mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	745mg	746mg
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計		おかず		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	622kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.3g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	29.3g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	50.0g	炭水化物	51.9g	177.6g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	43.4g	169.1g
	ナトリウム	2088mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2121mg	2124mg
	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー	819kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.3g
	ナトリウム	2164mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2197mg	2200mg
	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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。