

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月29日(月)			9月30日(火)			10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ			★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花の葉種和え			★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コーンスローサラダ			★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープギヤベツ			★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え		
	乳麦落 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 卵麦			卵 麦 卵乳麦			麦 麦 乳麦			卵麦 麦 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 181kcal 374kcal たんぱく質 10.3g 13.6g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 13.1g 55.0g ナトリウム 628mg 629mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			エネルギー 162kcal 355kcal たんぱく質 9.1g 12.4g 脂質 8.4g 8.9g 炭水化物 13.6g 55.5g ナトリウム 727mg 728mg 食塩相当量 1.8g 1.9g			エネルギー 181kcal 374kcal たんぱく質 7.4g 10.7g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 16.4g 58.3g ナトリウム 628mg 629mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			エネルギー 181kcal 374kcal たんぱく質 12.2g 15.5g 脂質 7.0g 7.5g 炭水化物 18.9g 60.8g ナトリウム 615mg 616mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			エネルギー 152kcal 345kcal たんぱく質 8.0g 11.3g 脂質 7.4g 7.9g 炭水化物 14.5g 56.4g ナトリウム 591mg 592mg 食塩相当量 1.5g 1.5g		
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え			★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ			★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ			★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物			★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え		
昼食	乳麦 麦 麦 卵乳麦			麦 乳麦 卵乳麦 麦			麦 卵乳麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 乳麦			麦 麦 麦 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 241kcal 434kcal たんぱく質 13.7g 17.0g 脂質 13.3g 13.8g 炭水化物 17.8g 59.7g ナトリウム 742mg 743mg 食塩相当量 1.9g 1.9g			エネルギー 248kcal 441kcal たんぱく質 18.7g 22.0g 脂質 13.6g 14.1g 炭水化物 15.1g 57.0g ナトリウム 461mg 462mg 食塩相当量 1.2g 1.2g			エネルギー 241kcal 434kcal たんぱく質 15.6g 18.9g 脂質 12.8g 13.3g 炭水化物 13.8g 55.7g ナトリウム 686mg 687mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			エネルギー 273kcal 466kcal たんぱく質 15.1g 18.4g 脂質 16.3g 16.8g 炭水化物 15.0g 56.9g ナトリウム 768mg 769mg 食塩相当量 2.0g 2.0g			エネルギー 224kcal 417kcal たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 13.1g 13.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 619mg 620mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		
	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え		
夕食	麦 乳麦 麦落 麦			麦 卵麦 麦			乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 卵乳麦 乳麦			麦 卵乳麦 麦落 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 202kcal 395kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 6.5g 7.0g 炭水化物 18.0g 59.9g ナトリウム 686mg 687mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			エネルギー 228kcal 421kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 11.0g 11.5g 炭水化物 19.4g 61.3g ナトリウム 925mg 926mg 食塩相当量 2.4g 2.4g			エネルギー 195kcal 388kcal たんぱく質 16.2g 19.5g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 9.7g 51.6g ナトリウム 603mg 604mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			エネルギー 174kcal 367kcal たんぱく質 11.5g 14.8g 脂質 7.3g 7.8g 炭水化物 17.9g 59.8g ナトリウム 837mg 838mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			エネルギー 242kcal 435kcal たんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 18.4g 60.3g ナトリウム 836mg 837mg 食塩相当量 2.1g 2.1g		
	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 624kcal 1203kcal たんぱく質 41.3g 51.2g 脂質 29.4g 30.9g 炭水化物 48.9g 174.6g ナトリウム 2056mg 2059mg 食塩相当量 5.2g 5.2g			エネルギー 638kcal 1217kcal たんぱく質 40.8g 50.7g 脂質 33.0g 34.5g 炭水化物 48.1g 173.8g ナトリウム 2113mg 2116mg 食塩相当量 5.4g 5.5g			エネルギー 617kcal 1196kcal たんぱく質 39.2g 49.1g 脂質 32.5g 34.0g 炭水化物 39.9g 165.6g ナトリウム 1917mg 1920mg 食塩相当量 4.8g 4.8g			エネルギー 628kcal 1207kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 30.6g 32.1g 炭水化物 51.8g 177.5g ナトリウム 2220mg 2223mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			エネルギー 618kcal 1197kcal たんぱく質 39.7g 49.6g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 44.1g 169.8g ナトリウム 2046mg 2049mg 食塩相当量 5.2g 5.2g		
合計(間食込)	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ			★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花の葉種和え			★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コーンスローサラダ			★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープギヤベツ			★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え		
	乳麦落 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 卵麦			卵 麦 卵乳麦			麦 麦 乳麦			卵麦 麦 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 822kcal 1401kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 77.8g 203.5g ナトリウム 2130mg 2133mg 食塩相当量 5.4g 5.4g			エネルギー 839kcal 1418kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 40.0g 41.5g 炭水化物 77.0g 202.7g ナトリウム 2190mg 2193mg 食塩相当量 5.6g 5.7g			エネルギー 814kcal 1393kcal たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 1993mg 1996mg 食塩相当量 5.0g 5.0g			エネルギー 827kcal 1406kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 80.0g 205.7g ナトリウム 2296mg 2299mg 食塩相当量 5.9g 5.9g			エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 47.1g 57.0g 脂質 38.8g 40.3g 炭水化物 73.0g 198.7g ナトリウム 2123mg 2126mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		

※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

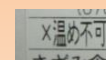


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。