

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月13日(月)				10月14日(火)				10月15日(水)				10月16日(木)				10月17日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮煮 レンコンとフキの煮物				★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ				★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ				★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢				★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え			
	卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 卵乳麦 麦				麦 乳麦落 卵 麦				麦 麦落 麦 麦				卵乳麦 乳麦 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 165kcal 358kcal たんぱく質 8.7g 12.0g 脂質 7.8g 8.3g 炭水化物 15.0g 56.9g ナトリウム 641mg 642mg 食塩相当量 1.6g 1.6g				エネルギー 154kcal 347kcal たんぱく質 12.1g 15.4g 脂質 5.5g 6.0g 炭水化物 15.0g 56.9g ナトリウム 610mg 611mg 食塩相当量 1.6g 1.6g				エネルギー 140kcal 333kcal たんぱく質 7.5g 10.8g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 10.7g 52.6g ナトリウム 672mg 673mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 184kcal 377kcal たんぱく質 8.7g 12.0g 脂質 8.7g 9.2g 炭水化物 18.0g 59.9g ナトリウム 759mg 760mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 146kcal 339kcal たんぱく質 8.2g 11.5g 脂質 6.5g 7.0g 炭水化物 13.7g 55.6g ナトリウム 729mg 730mg 食塩相当量 1.9g 1.9g			
昼食	★ごはん120g サウラの蒸し煮 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え				★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮				★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル				★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ				★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし			
	麦 乳麦 乳麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 卵麦 麦落 麦				麦 麦 乳麦 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 278kcal 471kcal たんぱく質 16.7g 20.0g 脂質 15.3g 15.8g 炭水化物 17.9g 59.8g ナトリウム 872mg 873mg 食塩相当量 2.2g 2.2g				エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 11.6g 12.1g 炭水化物 14.8g 56.7g ナトリウム 727mg 728mg 食塩相当量 1.8g 1.9g				エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 15.7g 19.0g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 16.8g 58.7g ナトリウム 439mg 440mg 食塩相当量 1.1g 1.1g				エネルギー 228kcal 421kcal たんぱく質 12.5g 15.8g 脂質 12.0g 12.5g 炭水化物 17.8g 59.7g ナトリウム 719mg 720mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 207kcal 400kcal たんぱく質 15.3g 18.6g 脂質 11.1g 11.6g 炭水化物 12.3g 54.2g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			
夕食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え				◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え			
	麦 卵麦 麦 麦				麦 乳麦 麦 卵麦				麦 麦 卵乳麦 乳麦				麦 卵乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 麦落			
	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 200kcal 393kcal たんぱく質 14.6g 17.9g 脂質 9.4g 9.9g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g				エネルギー 219kcal 412kcal たんぱく質 13.8g 17.1g 脂質 14.3g 14.8g 炭水化物 10.2g 52.1g ナトリウム 823mg 824mg 食塩相当量 2.1g 2.1g				エネルギー 238kcal 431kcal たんぱく質 15.3g 18.6g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 767mg 768mg 食塩相当量 2.0g 2.0g				エネルギー 236kcal 429kcal たんぱく質 17.9g 21.2g 脂質 9.9g 10.4g 炭水化物 16.8g 58.7g ナトリウム 705mg 706mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 263kcal 456kcal たんぱく質 15.3g 18.6g 脂質 13.3g 13.8g 炭水化物 19.2g 61.1g ナトリウム 658mg 659mg 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 643kcal 1222kcal たんぱく質 40.0g 49.9g 脂質 32.5g 34.0g 炭水化物 48.1g 173.8g ナトリウム 2285mg 2288mg 食塩相当量 5.8g 5.8g				エネルギー 608kcal 1187kcal たんぱく質 41.9g 51.8g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 40.0g 165.7g ナトリウム 2160mg 2163mg 食塩相当量 5.5g 5.6g				エネルギー 615kcal 1194kcal たんぱく質 38.5g 48.4g 脂質 32.1g 33.6g 炭水化物 39.9g 165.6g ナトリウム 1878mg 1881mg 食塩相当量 4.8g 4.8g				エネルギー 648kcal 1227kcal たんぱく質 39.1g 49.0g 脂質 30.6g 32.1g 炭水化物 52.6g 178.3g ナトリウム 2183mg 2186mg 食塩相当量 5.5g 5.5g				エネルギー 616kcal 1195kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 30.9g 32.4g 炭水化物 45.2g 170.9g ナトリウム 2193mg 2196mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			
合計(間食込)	エネルギー 840kcal 1419kcal たんぱく質 47.7g 57.6g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 75.9g 201.6g ナトリウム 2361mg 2364mg 食塩相当量 6.0g 6.0g				エネルギー 815kcal 1394kcal たんぱく質 48.0g 57.9g 脂質 38.5g 40.0g 炭水化物 71.9g 197.6g ナトリウム 2234mg 2237mg 食塩相当量 5.7g 5.8g				エネルギー 812kcal 1391kcal たんぱく質 46.2g 56.1g 脂質 39.1g 40.6g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 1954mg 1957mg 食塩相当量 5.0g 5.0g				エネルギー 849kcal 1428kcal たんぱく質 46.5g 56.4g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 81.5g 207.2g ナトリウム 2260mg 2263mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 813kcal 1392kcal たんぱく質 46.5g 56.4g 脂質 37.9g 39.4g 炭水化物 73.0g 198.7g ナトリウム 2269mg 2272mg 食塩相当量 5.9g 5.9g			

※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

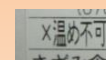


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。