## (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)		
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		<b>★ごはん1</b>		,
	鶏肉と高菜の炒め物	麦	オムレツ・・		寄せ豆腐のうすあん		自菜とがんもの煮物 鶏肉ビーマン炒め キャロットラベ	基	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 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	业表か	ホワイトソース 学 かの子と人参のおかか煮	<b>4</b> 麦	ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和。		鶏肉ヒーマン炒め	川秦	人参の炒り		麦
	湯泉と校立の悔あかかサブタ	.医	じゃが芋の中華風サラダ	<u>₹</u>	カップラン一の価子味噌和!	£	ナヤロットフハ	温蒸	白菜と昆布の	ナムル	
朝	トンチ	ご飯セット	おかずし	ご飯セット	11.4.=	ご飯セット	しょう マン・カンコ	ご飯セット	T-4	いかぎ	ご飯セット
食	<u> </u>	こ 飲むが 374kcal			<u>おかっ</u> エネルギー 170kca		<u>おかす</u>  エネルギー   196kca	こ			<u>こ 既でり</u> 321kca
	たんぱく質 11.1g	14. 4g			たんぱく質 6.9g	10. 2g	たんぱく質 10.0g			6. 3g	9. 6g
	脂質 7.5g	8. 0g	脂質 7.0g	7. 5g	脂質 7.6g	8. 1g	脂質 9.4g	9. 9g	脂質	4. 6g	5. 1g 58. 5g
	炭水化物 16.8g	58.7g		60.5g	炭水化物 18.29		炭水化物 17.4g			6. 6g	<u>58. 5g</u>
	ナトリウム 623mg 食塩相当量 1 6g	624mg 1 6g	ナトリウム 742mg  食塩相当量   1.9g	, I VIIIO	ナトリウム 816mg 食塩相当量 2.1g	817mg	ナトリウム 599mg  食塩相当量 1.5g	600mg	ナトリウム  と  食塩相当量	47mg 1 4g	548mg
		1. 0g	7	1.98		Z. 1g		1.00	<b>★</b> . ' はん1'	2()g	
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	白身魚の生姜煮し	長	鶏肉とさつま芋のうま塩炒	b	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ	乳麦   麦   麦	乳肉の味噌	体	卵麦 乳麦
	食べるトマトスープ	到.麦	菜の花		油揚げの玉子とし	/ 卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参グラッ キャベツの 春雨の中華	ノセ	乳麦
	ふきと人参の甘露煮	麦	れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	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:	上佐煮	麦
			インケンのこまれた。	支					春雨の中華	■和え	<b>丱乳麦</b>
昼食					••••						
艮	おかず	ご飯セット		ご飯セット	おかっ		おかす				ご飯セット
	エネルギー 200kcal	<u>393kcal</u>			エネルギー 237kca						447kca
	たんぱく質 11.2g 脂質 10.5g	14. 5g			たんぱく質 11.3g		たんぱく質 17.1g		たんぱく質	5.9g 3.8g	19. 2g
	服具10.08. 炭水化物  14.8g	56. 7g	<u> 脂質   /.5g  </u>  炭水化物 17.9g	8. 0g 59. 8g	脂質   12.1g 炭水化物 19.3g		<u>脂質   11.3g</u>  炭水化物  13.9g		加見   炭水化物   1		14. 3g 56. 2g
	ナトリウム 646mg	647mg	ナトリウム 595mg !	596mg	ナトリウム 667mg		ナトリウム 750mg		ナトリウム	731mg	732mg
	食塩相当量 1.6g	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	■ 年乳180g - デーコー		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180		
	<mark>*</mark> ◎グレープフルー ★ごはん120g	- ウZ00g	<u>⊚りんご150g</u> ★ごはん120g		<u>◎オレンジ200</u>	<u> </u>	<u>◎グレープフル·</u> ★ごはん120g			200g	
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	チキンカレーのルー 浮	1 麦	★こはん120g アジの照焼		鶏肉ときのこのバター醤油	1 到.麦	★ごはん1. ブリの機り	J·博	麦
	フロッコリー		麩の野菜あんかけ	E	チンゲン草とピーマンのソテ	│麦 -  乳麦	鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め	卵麦落	ふきめきん	がら	蹇
		麦	ナスの油炒め	〔麦 麦 麦	白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦加麦	法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦落 麦	★こはん ブリの磯ジ ふきのきん 炒り豆腐 <sup>菜の花とひじきの</sup>	,	麦 麦 卵乳麦
	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
	······										
タ											
食	おかず	ご飯セット		ご飯セット	おかす	ご飯セット		ご飯セット			ご飯セット
			エネルギー 250kcal 4						JL_		442kca
	たんぱく質 18.0g						たんぱく質 11.7g			8. 1g	21.4g
	<u>脂質   11.3g</u> 炭水化物   18.4g	11.8g 60.3g		15. 4g 57 3σ	脂質   8.0g  炭水化物  14.6g	8.5g	脂質   9.0g  農水化物  15 g。	9.5g	<u>脂質</u>      炭水化物  1	3.8g 2.5g	14. 3g 54 Δσ
	ナトリウム 825mg		ナトリウム 847mg   8	848mg	ナトリウム 686mg	687mg	ナトリウム 827mg	828mg	ナトリウム {	345mg	846mg
	食塩相当量 2 1g				食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.1g	2 1g	食塩相当量	2. 1g	2. 2g
		2. 1g	食塩相当量 2.2g			1./g					
	おかず	ご飯セット	おかずし	ご飯セット	おかっ	ご飯セット	おかす	ご飯セット	j j		
	おかず エネルギー 622kcal	ご飯セット 1201kcal	おかず こ エネルギー 630kcal 1	ご飯セット 209kcal	おかっ エネルギー 623kca	ご飯セット   1202kcal	おかす エネルギー 624kca	ご飯セット   1203kcal	エネルギー 6	31kcal	1210kca
	おかす エネルギー 622kcal たんぱく質 40.3g	ご飯セット 1201kcal 50.2g	おかず   こ エネルギー   630kcal   1 たんぱく質   40.7g   !	ご飯セット 209kcal 50.6g	おかる エネルギー 623kca たんぱく質 39.9g	ご飯セット   1202kcal   49.8g	おかす エネルギー 624kca たんぱく質 38.8g	ご飯セット   1203kcal   48.7g	エネルギー 65 たんぱく質 4	31kcal 10.3g	1210kca <b>50. 2</b> g
合計	おかず エネルギー 622kcal たんぱく質 40.3g 脂質 29.3g	ご飯セット 1201kcal	おかず こ エネルギー 630kcal 1 たんぱく質 40.7g 脂質 29.4g	ご飯セット 209kcal 50.6g	おかっ エネルギー 623kca	ご飯セット   1202kcal   49.8g   29.2g	おかす エネルギー 624kca たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g	ご飯セット   1203kcal   48.7g   31.2g	エネルギー 6 たんぱく質 4 脂質 (	31kcal 10.3g 32.2g	1210kca 50. 2g 33. 7g
	おかす エネルギー 622kcal たんぱく質 40.3g	ご飯セット 1201kcal 50. 2g 30. 8g	おかず   3   エネルギー 630kcal 1   たんぱく質   40.7g    脂質   29.4g	で飯セット 209kcal 50.6g 30.9g 77.6g 2187mg	おかて エネルギー 623kca たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2169m	ご飯セット   1202kcal ( 49.8g ( 29.2g ( 177.8g	おかす エネルギー 624kca たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2176m	ご飯セット   1203kcal   48.7g   31.2g   172.9g	エネルギー 6 たんぱく質 7 脂質 3 炭水化物 4 ナトリウム 2	31kcal 10.3g 32.2g 13.4g	1210kca 50. 2g 33. 7g 169. 1g
計	ボかず エネルギー 622kcal たんぱく質 40.3g 脂質 29.3g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2094mg 食塩相当量 5.3g	ご飯セット 1201kcal 50.2g 30.8g 175.7g 2097mg 5.3g	おかず こ エネルギー 630kcal 1 たんぱく質 40.7g 1 脂質 29.4g 5 炭水化物 51.9g 1 ナトリウム 2184mg 2 食塩相当量 5.6g	で観セット 209kcal 50.6g 30.9g 77.6g 187mg 5.6g	ボかっ エネルギー 623kca たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2169m 食塩相当量 5.5g	ご飯セット   1202kca    49.8g   29.2g   177.8g   2172mg   5.5g	おかす エネルギー 624kca たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2176m 食塩相当量 5.5g	ご飯セット   1203kcal   48.7g   31.2g   172.9g   2179mg   5.5g	エネルギー 6 たんぱく質 4 脂質 3 炭水化物 4 ナトリウム 2 食塩相当量	31kcal 10.3g 32.2g 13.4g 123mg 5.4g	1210kca 50. 2g 33. 7g 169. 1g 2126mg 5. 5g
計合	ボかす エネルギー 622kcal たんぱく質 40.3g 脂質 29.3g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2094mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 819kcal	二飯七ット 1201kcal 50.2g 30.8g 175.7g 2097mg 5.3g 1398kcal	ボかず こ エネルギー 630kcal 1 たんぱく質 40.7g 1 脂質 29.4g 5 炭水化物 51.9g 1 ナトリウム 2184mg 2 食塩相当量 5.6g	数セット 209kcal 50.6g 30.9g 77.6g 2187mg 5.6g 416kcal	エネルギー 623kca たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2169m 食塩相当量 5.5g エネルギー 822kca	二飯セット   1202kcal   49.8g   29.2g   177.8g   2172mg   5.5g   1401kcal	おかす エネルギー 624kca たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2176m 食塩相当量 5.5g	二飯セット   1203kcal   48.7g   31.2g   172.9g   2179mg   5.5g   11400kcal	エネルギー 6 たんぱく質 4 脂質 炭水化物 2 ナトリウム 2 食塩相当量 エネルギー 8	31kca  10.3g 32.2g 13.4g 123mg 5.4g	1210kca 50. 2g 33. 7g 169. 1g 2126mg 5. 5g 1409kca
計合計(	ボかす エネルギー 622kcal たんぱく質 40.3g 脂質 29.3g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2094mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 819kcal たんぱく質 48.0g	二飯セット 1201kcal 50.2g 30.8g 175.7g 2097mg 5.3g 1398kcal 57.9g	おかず こ エネルギー 630kcal 1 たんぱく質 40.7g 脂質 29.4g 炭水化物 51.9g 1 ナトリウム 2184mg 2 食塩相当量 5.6g エネルギー 837kcal 1 たんぱく質 46.8g	で 209kcal 209kcal 50.6g 30.9g 77.6g 2187mg 5.6g 416kcal 56.7g	ボかっ エネルギー 623kca たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2169m 食塩相当量 5.5g エネルギー 822kca たんぱく質 47.8g	二飯七ット   1202kcal   49.8g   29.2g   177.8g   2172mg   5.5g   11401kcal   57.7g	ボかず エネルギー 624kca たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2176m 食塩相当量 5.5g エネルギー 821kca たんぱく質 46.5g	二飯セット   1203kcal   48.7g   31.2g   172.9g   2179mg   5.5g   1400kcal   56.4g	エネルギー 6: たんぱく質 4 脂質 5 炭水化物 4 ナトリウム 2 食塩相当量 1 エネルギー 8: たんぱく質 4	31kca  40.3g 32.2g 43.4g 123mg 5.4g 30kca  48.2g	1210kca 50.2g 33.7g 169.1g 2126mg 5.5g 1409kca 58.1g
合計(間	ボかす エネルギー 622kcal たんぱく質 40.3g 脂質 29.3g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2094mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 819kcal たんぱく質 48.0g	二飯七ット 1201kcal 50.2g 30.8g 175.7g 2097mg 5.3g 1398kcal	おかず   C   エネルギー   630kcal   1   たんぱく質   40.7g   1   1   1   1   1   1   1   1   1	数セット 209kcal 50.6g 30.9g 77.6g 187mg 5.6g 416kcal 56.7g 38.0g	ボかっ エネルギー 623kca たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2169m 食塩相当量 5.5g エネルギー 822kca たんぱく質 47.8g	二飯七ット   1202kcal   49.8g   29.2g   177.8g   2172mg   5.5g   1401kcal   57.7g   36.2g	おかす エネルギー 624kca たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2176m 食塩相当量 5.5g エネルギー 821kca たんぱく質 46.5g 脂質 36.7g	二飯セット   1203kcal   48.7g   31.2g   172.9g   2179mg   5.5g   1400kcal   56.4g   38.2g	エネルギー 6. たんぱく質 4 脂質 . 炭水化物 2 ナトリウム 2 食塩相当量 . エネルギー 8. たんぱく質 4	31kca  10.3g 22.2g 13.4g 123mg 5.4g 30kca  18.2g 39.2g	1210kca 50.2g 33.7g 169.1g 2126mg 5.5g 1409kca 58.1g
計合計(	ボかす エネルギー 622kcal たんぱく質 40.3g 脂質 29.3g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2094mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 819kcal たんぱく質 48.0g 脂質 36.3g	三飯七小 1201kcal 50.2g 30.8g 1.75.7g 2097mg 5.3g 1398kcal 57.9g 37.8g	ボかず こ エネルギー 630kcal 1 たんぱく質 40.7g 1 脂質 29.4g 5 炭水化物 51.9g 1 ナトリウム 2184mg 2 食塩相当量 5.6g エネルギー 837kcal 1 たんぱく質 46.8g 1 脂質 36.5g	数セット 209kcal 50.6g 30.9g 77.6g 187mg 5.6g 416kcal 56.7g 38.0g	ボかっ エネルギー 623kca たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2169m 食塩相当量 5.5g エネルギー 822kca たんぱく質 47.8g 脂質 34.7g	二飯セット   1202kcal   49.8g   29.2g   177.8g   2172mg   5.5g   1401kcal   57.7g   36.2g   206.0g	ボかず エネルギー 624kca たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2176m 食塩相当量 5.5g エネルギー 821kca たんぱく質 46.5g 脂質 36.7g 炭水化物 75.0g	二飯セット   1203kcal   48.7g   31.2g   172.9g   2179mg   5.5g   1400kcal   56.4g   38.2g	エネルギー 6. たんぱく質 4. 脂質 3. 炭水化物 4. ナトリウム 2 食塩相当量 3. たんぱく質 4. 脂質 3. 炭水化物 4.	31kca  10.3g 32.2g 13.4g 123mg 5.4g 30kca  18.2g 71.6g	50. 2g 33. 7g 169. 1g 2126mg 5. 5g 1409kca 58. 1g 40. 7g
合計(間食込)	ボかす エネルギー 622kcal たんぱく質 40.3g 脂質 29.3g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2094mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 819kcal たんぱく質 48.0g 脂質 36.3g 炭水化物 77.8g	三飯セット 1201kcal 50.2g 30.8g 1.75.7g 2097mg 5.3g 1398kcal 57.9g 37.8g 203.5g 2173mg 5.5g	おかず   1	数セット 209kcal 50.6g 30.9g 77.6g 2187mg 5.6g 416kcal 56.7g 38.0g 209.5g	ボかっ エネルギー 623kca たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2169m 食塩相当量 5.5g エネルギー 822kca たんぱく質 47.8g 脂質 34.7g 炭水化物 80.3g	二飯セット   1202kcal   49.8g   29.2g   177.8g   2172mg   5.5g   1401kcal   57.7g   36.2g   206.0g   2248mg   5.7g	ボかず エネルギー 624kca たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2176m 食塩相当量 5.5g エネルギー 821kca たんぱく質 46.5g 脂質 36.7g 炭水化物 75.0g	二飯セット   1203kca    48.7g   31.2g   172.9g   2179mg   5.5g   1400kca    56.4g   38.2g   200.7g   2255mg   5.7g	エネルギー 6. たんぱく質 2. 脂質 2. で 1. で 2. で 2. で 2. で 2. で 2. で 2. で	31kcal 10.3g 32.2g 13.4g 123mg 5.4g 30kcal 18.2g 19.2g 1.6g 199mg 5.6g	1210kca 50. 2g 33. 7g 169. 1g 2126mg 5. 5g 1409kca 58. 1g 40. 7g 197. 3g 2202mg 5. 7g

- ※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。





- 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。