

(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)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あなか 通麦と枝豆の梅おかかサラダ			★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ			★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル		
	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			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 128kcal 321kcal		
	たんぱく質 11.1g 14.4g			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 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		
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え			★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとうみ煮			★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え		
	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			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 14.5g			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 11.0g			脂質 7.5g 8.0g			脂質 11.3g 12.6g			脂質 11.3g 11.8g			脂質 13.8g 14.3g		
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		
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物			★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え		
	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 250kcal 443kcal			エネルギー 216kcal 409kcal			エネルギー 194kcal 387kcal			エネルギー 249kcal 442kcal		
	たんぱく質 18.0g 21.3g			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 18.1g 21.4g		
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 241kcal 434kcal			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 249kcal 442kcal		
	たんぱく質 18.0g 21.3g			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 18.1g 21.4g		
	脂質 11.3g 11.8g			脂質 14.9g 15.4g			脂質 8.0g 8.5g			脂質 9.0g 9.5g			脂質 13.8g 14.3g		
	炭水化物 18.4g 60.3g			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 12.5g 54.4g		
合計	エネルギー 622kcal 1201kcal			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 50.2g			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 30.8g			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 175.7g			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 2094mg 2097mg			ナトリウム 2184mg 2187mg			ナトリウム 2169mg 2172mg			ナトリウム 2176mg 2179mg			ナトリウム 2123mg 2126mg		
合計(間食込)	エネルギー 819kcal 1398kcal			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 57.9g			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 37.8g			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 203.5g			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 2170mg 2173mg			ナトリウム 2258mg 2261mg			ナトリウム 2245mg 2248mg			ナトリウム 2252mg 2255mg			ナトリウム 2199mg 2202mg		

※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

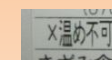


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。