

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：11/12 (火)

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)						
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	目玉焼き		鶏じゃがが煮		自身魚のしんじょう		厚焼き玉子		豚肉としめじの生姜バター風味						
	鶏肉と小松菜煮		高野豆腐の味噌煮		竹輪とインゲンの玉子とじ		チキンアラビアータ		鶏ミンチと小松菜の煮物						
	煮生酢		若芽と蒲鉾の和え物		大根の甘酢漬け		白菜の辛子柚子和え		マリーネサラダ						
	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	204kcal	397kcal	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g	
脂質	11.0g	11.5g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.0g	10.5g	
炭水化物	8.9g	50.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.9g	54.8g	
ナトリウム	446mg	447mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	687mg	688mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	鶏のカレー照煮込み		揚げ豆腐の南蛮つけ		赤魚の幽庵焼		キャベツと豚肉の塩あんかけ		ホッケの照焼						
	フロッコリー		インゲンの生姜炒め		ピーマンのおかか和え		大豆とごぼうの味噌炒め		塩枝豆						
	豚肉とごぼうの煮物		法蓮草とハムのマリーネ		ネギ味噌炒め		もずくの酢の物		大根と鶏肉の味噌煮						
	キャロットラペ				れんこんサラダ				春雨のピーナッツ和え						
	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	248kcal	441kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	
たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	18.5g	21.8g	
脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.3g	9.8g	
炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	690mg	691mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	まぐろカツ		ポークチャップ		照焼チキン		フリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ						
	うま塩キャベツ		麩とえのきのさつと煮		菜の花		人参のきんぴら		菜の花のツナ炒め						
	里芋といかの煮物		鶏肉とオクラの中華風		大根とベーコンの煮物		豚肉と里芋のごま煮		麩と若芽の酢の物						
	菜の花の菜種和え				キャベツのピーナッツ和え		ひじきとアサリのさつぱり煮								
	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	211kcal	404kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.6g	14.9g	
脂質	8.8g	9.3g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	15.6g	16.1g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g	
炭水化物	23.5g	65.4g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	17.3g	59.2g	
ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	847mg	848mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	663kcal	1242kcal	エネルギー	665kcal	1244kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	39.5g	49.4g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.5g	31.0g
	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	56.9g	182.6g	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	46.6g	172.3g
	ナトリウム	1753mg	1756mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2224mg	2227mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	870kcal	1449kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	866kcal	1445kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.9g	56.8g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	36.5g	38.0g
	炭水化物	81.8g	207.5g	炭水化物	85.8g	211.5g	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	75.5g	201.2g
	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2301mg	2304mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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。