

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：10/14 (火)

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)				
朝食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		卵乳麦	
	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	肉団子と白菜の煮物		麦	白身魚のしんじょう		卵麦	厚焼玉子		麦	豚肉としめじの生姜バター風味		卵乳麦	
	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	
	煮生酢		麦	カリフラワーの甘酢漬			人参のおかかサラダ		麦	白菜の辛子柚子和え		麦	一口ナスのオランダ煮		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		174kcal	367kcal	エネルギー		140kcal	333kcal	エネルギー		167kcal	360kcal	エネルギー		146kcal	339kcal
	たんぱく質		10.3g	13.6g	たんぱく質		8.2g	11.5g	たんぱく質		8.1g	11.4g	たんぱく質		9.1g	12.4g
	脂質		8.6g	9.1g	脂質		4.7g	5.2g	脂質		8.3g	8.8g	脂質		6.1g	6.6g
	炭水化物		14.0g	55.9g	炭水化物		17.8g	59.7g	炭水化物		15.1g	57.0g	炭水化物		15.2g	57.1g
ナトリウム		621mg	622mg	ナトリウム		616mg	617mg	ナトリウム		755mg	756mg	ナトリウム		633mg	634mg	
食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	
	鶏のカレー照煮込み		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の生姜煮		麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		麦落	シイラ照焼		麦	
	塩ゆでアスパラ		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	菜の花		麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦	塩枝豆		麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		乳麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	もずくの酢の物		麦	高野豆腐の洋風玉子とじ		卵乳麦	
	三色野菜ナムル		麦				れんこんサラダ		卵麦				菜の花のおひたし		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		217kcal	410kcal	エネルギー		232kcal	425kcal	エネルギー		206kcal	399kcal	エネルギー		200kcal	393kcal
	たんぱく質		13.6g	16.9g	たんぱく質		13.6g	16.9g	たんぱく質		13.3g	16.6g	たんぱく質		12.8g	16.1g
	脂質		9.7g	10.2g	脂質		11.2g	11.7g	脂質		10.1g	10.6g	脂質		8.8g	9.3g
炭水化物		18.2g	60.1g	炭水化物		18.6g	60.5g	炭水化物		15.9g	57.8g	炭水化物		17.9g	59.8g	
ナトリウム		908mg	909mg	ナトリウム		612mg	613mg	ナトリウム		635mg	636mg	ナトリウム		673mg	674mg	
食塩相当量		2.3g	2.3g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.7g	1.7g	
◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				
◎りんご150g				◎グレープフルーツ200g				◎オレンジ200g				◎りんご150g				
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g			★ごはん120g		麦	★ごはん120g			★ごはん120g		乳麦	
	まぐろカツ		麦	豚肉とキャベツの塩おかか			照焼チキン		麦	フリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ		乳麦	
	きのこソテー		乳麦	五色煮豆		卵麦	人参グラッセ		麦	人参のきんぴら		麦	和風ボトフ		乳麦	
	鶏肉と小松菜煮		麦	若芽と蒲鉾の和え物		麦	春雨とツナのピリ辛炒め		麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	オクラの柚子胡椒和え		麦	
	キャベツのあっさり昆布和え						法蓮草ときのこの和え物		麦	ひじきとアサリのさっぱり煮		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	エネルギー		271kcal	464kcal	エネルギー		271kcal	464kcal	エネルギー		262kcal	455kcal
	たんぱく質		17.1g	20.4g	たんぱく質		18.5g	21.8g	たんぱく質		17.6g	20.9g	たんぱく質		18.2g	21.5g
	脂質		11.9g	12.4g	脂質		15.2g	15.7g	脂質		14.1g	14.6g	脂質		13.1g	13.6g
炭水化物		18.2g	60.1g	炭水化物		15.8g	57.7g	炭水化物		16.4g	58.3g	炭水化物		16.6g	58.5g	
ナトリウム		670mg	671mg	ナトリウム		802mg	803mg	ナトリウム		744mg	745mg	ナトリウム		776mg	777mg	
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		2.0g	2.0g	
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		632kcal	1211kcal	エネルギー		643kcal	1222kcal	エネルギー		644kcal	1223kcal	エネルギー		608kcal	1187kcal
	たんぱく質		41.0g	50.9g	たんぱく質		40.3g	50.2g	たんぱく質		39.0g	48.9g	たんぱく質		40.1g	50.0g
	脂質		30.2g	31.7g	脂質		31.1g	32.6g	脂質		32.5g	34.0g	脂質		28.0g	29.5g
	炭水化物		50.4g	176.1g	炭水化物		52.2g	177.9g	炭水化物		47.4g	173.1g	炭水化物		49.7g	175.4g
	ナトリウム		2199mg	2202mg	ナトリウム		2030mg	2033mg	ナトリウム		2134mg	2137mg	ナトリウム		2082mg	2085mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量		5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー		839kcal	1418kcal	エネルギー		840kcal	1419kcal	エネルギー		843kcal	1422kcal	エネルギー		815kcal	1394kcal
	たんぱく質		47.1g	57.0g	たんぱく質		48.0g	57.9g	たんぱく質		46.9g	56.8g	たんぱく質		46.2g	56.1g
	脂質		37.3g	38.8g	脂質		38.1g	39.6g	脂質		39.5g	41.0g	脂質		35.1g	36.6g
	炭水化物		82.3g	208.0g	炭水化物		80.0g	205.7g	炭水化物		75.6g	201.3g	炭水化物		81.6g	207.3g
	ナトリウム		2273mg	2276mg	ナトリウム		2106mg	2109mg	ナトリウム		2210mg	2213mg	ナトリウム		2156mg	2159mg
	食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g

※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

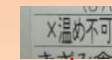


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。