

(カロリー1440調整食) 週間献立表

8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	豚肉とめかぶの炒め物		三井寺煮		干草焼き		鶏肉と野菜の甘酢炒め		鶏肉と野菜の甘酢炒め		厚焼玉子		厚焼玉子	
	切干大根のコンソメ炒め		小車麩煮		ひき肉のエスニック炒め		大豆とごぼうの煮物		大豆とごぼうの煮物		豚挽き肉と切干大根の煮物		豚挽き肉と切干大根の煮物	
	中華キャベツ		コンニャクのおおさ炒め		なすの中華風南蛮漬		カリフラワーのさっぱりサラダ		カリフラワーのさっぱりサラダ		ズッキーニのトマト炒め		ズッキーニのトマト炒め	
	麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦	
昼食	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 160kcal		エネルギー 209kcal		エネルギー 189kcal		エネルギー 209kcal		エネルギー 209kcal		エネルギー 173kcal		エネルギー 173kcal	
	たんぱく質 6.6g		たんぱく質 12.1g		たんぱく質 10.1g		たんぱく質 13.9g		たんぱく質 13.9g		たんぱく質 7.9g		たんぱく質 7.9g	
	脂質 10.3g		脂質 11.9g		脂質 10.7g		脂質 11.2g		脂質 8.9g		脂質 7.4g		脂質 7.4g	
	炭水化物 11.4g		炭水化物 14.1g		炭水化物 12.9g		炭水化物 54.8g		炭水化物 19.1g		炭水化物 18.5g		炭水化物 18.5g	
間食	ナトリウム 571mg		ナトリウム 674mg		ナトリウム 607mg		ナトリウム 608mg		ナトリウム 618mg		ナトリウム 619mg		ナトリウム 583mg	
	食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.5g	
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		赤魚のカレー揚げ		鶏肉のごま焼き		海老カツ		海老カツ		豚肉と大根の柚子胡椒煮		豚肉と大根の柚子胡椒煮	
	ミックスソテー		きのこソテー		ピーマンソテー		法蓮草の煮ひたし		法蓮草の煮ひたし		竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め		竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	
夕食	キャベツの麻婆あんかけ		マカロニと法蓮草のソテー		大根の柚香煮		ひじきと挽肉の炒め物		ひじきと挽肉の炒め物		ブロッコリーの煮物		ブロッコリーの煮物	
	若芽と油揚げのおひたし		切干と人参のハリハリ		人参のおかかサラダ		高野豆腐の洋風玉子とじ		高野豆腐の洋風玉子とじ					
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 261kcal		エネルギー 229kcal		エネルギー 241kcal		エネルギー 236kcal		エネルギー 236kcal		エネルギー 243kcal		エネルギー 243kcal	
	たんぱく質 17.7g		たんぱく質 13.4g		たんぱく質 15.6g		たんぱく質 18.9g		たんぱく質 18.6g		たんぱく質 16.6g		たんぱく質 16.6g	
合計	脂質 15.5g		脂質 10.9g		脂質 12.8g		脂質 13.3g		脂質 8.8g		脂質 9.3g		脂質 12.4g	
	炭水化物 11.6g		炭水化物 19.5g		炭水化物 13.8g		炭水化物 55.7g		炭水化物 19.0g		炭水化物 60.9g		炭水化物 15.9g	
	ナトリウム 770mg		ナトリウム 483mg		ナトリウム 686mg		ナトリウム 687mg		ナトリウム 668mg		ナトリウム 669mg		ナトリウム 718mg	
	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.2g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.8g	
	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
合計(間食込)	◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ホッケの幽庵焼		豚生姜焼き丼の具		サワラのバジルオリーブ焼		ロールキャベツの赤ワイン煮		ロールキャベツの赤ワイン煮		白身魚の竜田揚げ		白身魚の竜田揚げ	
	ピーマンのおかか和え		白菜と麩の玉子とじ		人参のレモン煮		塩枝豆		塩枝豆		人参のきんぴら		人参のきんぴら	
	鶏むね肉のキムチ炒め		菜の花としめじの和え物		春雨とツナのピリ辛炒め		竹輪と菜の花の煮物		竹輪と菜の花の煮物		大根とツナの炒め物		大根とツナの炒め物	
合計	豆腐のあっさりカレー煮込み				麩と若芽のみぞれ煮		一口ナスのオランダ煮		一口ナスのオランダ煮		さつま揚げと小松菜の煮浸し		さつま揚げと小松菜の煮浸し	
	麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦	
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 207kcal		エネルギー 221kcal		エネルギー 209kcal		エネルギー 221kcal		エネルギー 221kcal		エネルギー 202kcal		エネルギー 202kcal	
	たんぱく質 19.4g		たんぱく質 14.5g		たんぱく質 13.6g		たんぱく質 16.9g		たんぱく質 8.6g		たんぱく質 11.9g		たんぱく質 15.7g	
合計	脂質 6.7g		脂質 9.9g		脂質 8.9g		脂質 9.4g		脂質 13.3g		脂質 13.8g		脂質 8.3g	
	炭水化物 14.7g		炭水化物 17.8g		炭水化物 16.9g		炭水化物 58.8g		炭水化物 18.9g		炭水化物 60.8g		炭水化物 15.2g	
	ナトリウム 733mg		ナトリウム 795mg		ナトリウム 656mg		ナトリウム 657mg		ナトリウム 823mg		ナトリウム 824mg		ナトリウム 729mg	
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.9g	
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
合計	エネルギー 628kcal		エネルギー 659kcal		エネルギー 639kcal		エネルギー 1218kcal		エネルギー 666kcal		エネルギー 1245kcal		エネルギー 618kcal	
	たんぱく質 43.7g		たんぱく質 40.0g		たんぱく質 39.3g		たんぱく質 49.2g		たんぱく質 41.1g		たんぱく質 51.0g		たんぱく質 40.2g	
	脂質 32.5g		脂質 32.7g		脂質 32.4g		脂質 33.9g		脂質 31.0g		脂質 32.5g		脂質 28.1g	
	炭水化物 37.7g		炭水化物 51.4g		炭水化物 43.6g		炭水化物 169.3g		炭水化物 57.0g		炭水化物 182.7g		炭水化物 49.6g	
	ナトリウム 2074mg		ナトリウム 1952mg		ナトリウム 1949mg		ナトリウム 1952mg		ナトリウム 2109mg		ナトリウム 2112mg		ナトリウム 2030mg	
合計	食塩相当量 5.4g		食塩相当量 4.9g		食塩相当量 4.9g		食塩相当量 4.9g		食塩相当量 5.4g		食塩相当量 5.4g		食塩相当量 5.2g	
	エネルギー 827kcal		エネルギー 860kcal		エネルギー 836kcal		エネルギー 1415kcal		エネルギー 865kcal		エネルギー 1444kcal		エネルギー 819kcal	
	たんぱく質 51.6g		たんぱく質 47.4g		たんぱく質 47.0g		たんぱく質 56.9g		たんぱく質 49.0g		たんぱく質 58.9g		たんぱく質 47.6g	
	脂質 39.5g		脂質 39.7g		脂質 39.4g		脂質 40.9g		脂質 38.0g		脂質 39.5g		脂質 35.1g	
	炭水化物 65.9g		炭水化物 80.3g		炭水化物 71.4g		炭水化物 197.1g		炭水化物 85.2g		炭水化物 210.9g		炭水化物 78.5g	
合計	ナトリウム 2150mg		ナトリウム 2029mg		ナトリウム 2025mg		ナトリウム 2028mg		ナトリウム 2185mg		ナトリウム 2188mg		ナトリウム 2107mg	
	食塩相当量 5.6g		食塩相当量 5.1g		食塩相当量 5.1g		食塩相当量 5.1g		食塩相当量 5.6g		食塩相当量 5.6g		食塩相当量 5.4g	

※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

