

（カロリー1440調整食）週間献立表

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11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	
	白菜とがんもの煮物		大豆とキャベツのスープ煮		鶏肉のレモンベツパー炒め		豚肉とごぼうの煮物		豚肉とごぼうの煮物		肉団子と白菜の煮物		肉団子と白菜の煮物	
	竹輪のごま炒め		鶏ミンチと小松菜の煮物		油揚げと菜の花の煮物		ツナと大豆の炒め煮		ツナと大豆の炒め煮		油揚げの玉子とじ		油揚げの玉子とじ	
	カリフラワーの甘酢漬		ピーマンと人参のツナ和え		炒り豆腐		キャベツと人参の浅漬		キャベツと人参の浅漬		切干の梅しそ和え		切干の梅しそ和え	
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 165kcal		エネルギー 155kcal		エネルギー 196kcal		エネルギー 195kcal		エネルギー 195kcal		エネルギー 146kcal		エネルギー 339kcal	
	たんぱく質 9.8g		たんぱく質 11.6g		たんぱく質 13.7g		たんぱく質 13.8g		たんぱく質 13.8g		たんぱく質 7.6g		たんぱく質 10.9g	
	脂質 7.2g		脂質 5.5g		脂質 8.2g		脂質 9.3g		脂質 8.7g		脂質 5.7g		脂質 6.2g	
	炭水化物 16.3g		炭水化物 15.1g		炭水化物 15.9g		炭水化物 17.2g		炭水化物 17.2g		炭水化物 16.3g		炭水化物 58.2g	
間食	ナトリウム 742mg		ナトリウム 691mg		ナトリウム 689mg		ナトリウム 659mg		ナトリウム 659mg		ナトリウム 634mg		ナトリウム 635mg	
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.6g	
	★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	
	あぶらかれい味噌煮		大根と鶏肉の煮物		メンチカツ		フリのごま焼		フリのごま焼		鶏のいそべ焼		鶏のいそべ焼	
	チンゲン菜とピーマンのソテー		高野豆腐の洋風炒り煮		人参のきんぴら		人参グラッセ		人参グラッセ		ミックスソテー		ミックスソテー	
夕食	豚肉のマヨマスタード炒め		カボチャとハムのサラダ		麩とえのきのさつと煮		じゃがいものり塩炒め		じゃがいものり塩炒め		野菜のチリソース煮		野菜のチリソース煮	
	キャベツの土佐煮				キャベツとベーコンの煮浸し		切干と挽肉のオイスター炒め		切干と挽肉のオイスター炒め		なめこと若芽のサツと煮		なめこと若芽のサツと煮	
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 234kcal		エネルギー 258kcal		エネルギー 235kcal		エネルギー 259kcal		エネルギー 259kcal		エネルギー 243kcal		エネルギー 436kcal	
合計	たんぱく質 21.2g		たんぱく質 14.5g		たんぱく質 8.8g		たんぱく質 15.4g		たんぱく質 15.4g		たんぱく質 16.4g		たんぱく質 19.7g	
	脂質 10.5g		脂質 15.3g		脂質 13.1g		脂質 14.2g		脂質 14.7g		脂質 12.5g		脂質 13.0g	
	炭水化物 12.9g		炭水化物 16.3g		炭水化物 19.0g		炭水化物 16.5g		炭水化物 16.5g		炭水化物 15.7g		炭水化物 57.6g	
	ナトリウム 781mg		ナトリウム 728mg		ナトリウム 669mg		ナトリウム 693mg		ナトリウム 694mg		ナトリウム 815mg		ナトリウム 816mg	
	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.1g	
合計(間食込)	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎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		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎りんご150g		◎りんご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	
	鶏の柚子胡椒焼		長崎ちゃんぽん野菜炒め		ホッケの酒粕焼		鶏肉マスタード		鶏肉マスタード		白身魚の和風きのこあん		白身魚の和風きのこあん	
	人参グラッセ		竹輪とキャベツのバター醤油炒め		法蓮草の煮ひたし		うま塩キャベツ		うま塩キャベツ		ひとくちがんも煮		ひとくちがんも煮	
合計	食べるトマトスープ		パンパンジーサラダ		鶏肉と野菜の塩麹炒め		大根とひじきのうま煮		大根とひじきのうま煮		マカロニと法蓮草のソテー		マカロニと法蓮草のソテー	
	ふきと人参の甘露煮				カリフラワーの煮物		白菜のスープ煮		白菜のスープ煮					
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 214kcal		エネルギー 212kcal		エネルギー 192kcal		エネルギー 200kcal		エネルギー 200kcal		エネルギー 247kcal		エネルギー 440kcal	
合計	たんぱく質 14.6g		たんぱく質 14.8g		たんぱく質 18.0g		たんぱく質 12.6g		たんぱく質 12.6g		たんぱく質 16.7g		たんぱく質 20.0g	
	脂質 11.7g		脂質 10.0g		脂質 6.8g		脂質 10.9g		脂質 11.4g		脂質 12.6g		脂質 13.1g	
	炭水化物 11.1g		炭水化物 17.2g		炭水化物 12.3g		炭水化物 11.6g		炭水化物 11.6g		炭水化物 15.4g		炭水化物 57.3g	
	ナトリウム 705mg		ナトリウム 747mg		ナトリウム 655mg		ナトリウム 707mg		ナトリウム 708mg		ナトリウム 595mg		ナトリウム 596mg	
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.5g	
合計	エネルギー 613kcal		エネルギー 625kcal		エネルギー 623kcal		エネルギー 654kcal		エネルギー 654kcal		エネルギー 636kcal		エネルギー 1215kcal	
	たんぱく質 45.6g		たんぱく質 40.9g		たんぱく質 40.5g		たんぱく質 41.8g		たんぱく質 41.8g		たんぱく質 40.7g		たんぱく質 50.6g	
	脂質 29.4g		脂質 30.8g		脂質 28.7g		脂質 33.3g		脂質 34.8g		脂質 30.8g		脂質 32.3g	
	炭水化物 40.3g		炭水化物 48.6g		炭水化物 47.2g		炭水化物 45.3g		炭水化物 45.3g		炭水化物 47.4g		炭水化物 173.1g	
	ナトリウム 2228mg		ナトリウム 2166mg		ナトリウム 2013mg		ナトリウム 2059mg		ナトリウム 2062mg		ナトリウム 2044mg		ナトリウム 2047mg	
合計	食塩相当量 5.7g		食塩相当量 5.6g		食塩相当量 5.2g		食塩相当量 5.3g		食塩相当量 5.3g		食塩相当量 5.2g		食塩相当量 5.2g	
	エネルギー 820kcal		エネルギー 822kcal		エネルギー 822kcal		エネルギー 852kcal		エネルギー 852kcal		エネルギー 843kcal		エネルギー 1422kcal	
	たんぱく質 51.7g		たんぱく質 48.6g		たんぱく質 48.4g		たんぱく質 48.7g		たんぱく質 48.7g		たんぱく質 46.8g		たんぱく質 56.7g	
	脂質 36.5g		脂質 37.8g		脂質 35.7g		脂質 40.3g		脂質 41.8g		脂質 37.9g		脂質 39.4g	
	炭水化物 72.2g		炭水化物 76.4g		炭水化物 75.4g		炭水化物 74.2g		炭水化物 74.2g		炭水化物 79.3g		炭水化物 205.0g	
合計	ナトリウム 2302mg		ナトリウム 2242mg		ナトリウム 2089mg		ナトリウム 2133mg		ナトリウム 2136mg		ナトリウム 2118mg		ナトリウム 2121mg	
	食塩相当量 5.9g		食塩相当量 5.8g		食塩相当量 5.4g		食塩相当量 5.5g		食塩相当量 5.5g		食塩相当量 5.4g		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

