

（カロリー1440調整食）週間献立表

10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)				10月8日(木)				10月9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		★ごはん120g					
	鶏肉と高菜の炒め物		麦		オムレツ		卵麦		寄せ豆腐のうすあん		卵麦		白菜とがんもの煮物		麦		大豆とウインナーのトマト煮		乳麦	
	ツナあっさり煮		麦		ホワイトソース		乳麦		キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		乳麦		鶏肉ピーマン炒め		麦		人参の炒り煮		麦	
	枝豆と人参のレモンマリネ		卵乳		麩の野菜あんかけ		麦		カリフラワーの柚子味噌和え				大根の甘酢漬け				白菜と昆布のナムル			
					人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦													
	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		178kcal 371kcal		エネルギー		185kcal 378kcal		エネルギー		162kcal 355kcal		エネルギー		177kcal 370kcal		エネルギー		128kcal 321kcal	
	たんぱく質		10.7g 14.0g		たんぱく質		8.2g 11.5g		たんぱく質		6.3g 9.6g		たんぱく質		9.9g 13.2g		たんぱく質		6.3g 9.6g	
	脂質		8.4g 8.9g		脂質		9.8g 10.3g		脂質		7.6g 8.1g		脂質		8.5g 9.0g		脂質		4.6g 5.1g	
炭水化物		13.7g 55.6g		炭水化物		15.4g 57.3g		炭水化物		16.5g 58.4g		炭水化物		14.9g 56.8g		炭水化物		16.7g 58.6g		
ナトリウム		632mg 633mg		ナトリウム		630mg 631mg		ナトリウム		812mg 813mg		ナトリウム		624mg 625mg		ナトリウム		545mg 546mg		
食塩相当量		1.6g 1.6g		食塩相当量		1.6g 1.6g		食塩相当量		2.1g 2.1g		食塩相当量		1.6g 1.6g		食塩相当量		1.4g 1.4g		
昼食	★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		★ごはん120g					
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦		白身魚の生姜煮		麦		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め				サワラのエスカベッシュ		乳麦		鶏肉の味噌焼		卵麦	
	食べるトマトスープ		乳麦		菜の花				油揚げの玉子とじ		卵麦		豚肉と大根の煮物		麦		人参グラッセ		乳麦	
	ひじきとごぼうのナムル		麦		れんこんの五目炒め煮		麦		切干大根の中華和え		麦		さつま揚げの味噌炒め		卵麦落		キャベツの土佐煮		麦	
					インゲンのごま和え		麦										春雨の中華和え		卵乳麦	
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		
エネルギー		213kcal 406kcal		エネルギー		207kcal 400kcal		エネルギー		237kcal 430kcal		エネルギー		269kcal 462kcal		エネルギー		254kcal 447kcal		
たんぱく質		11.3g 14.6g		たんぱく質		18.4g 21.7g		たんぱく質		11.3g 14.6g		たんぱく質		18.6g 21.9g		たんぱく質		16.0g 19.3g		
脂質		12.0g 12.5g		脂質		7.5g 8.0g		脂質		12.1g 12.6g		脂質		12.7g 13.2g		脂質		13.9g 14.4g		
炭水化物		15.3g 57.2g		炭水化物		17.9g 59.8g		炭水化物		19.3g 61.2g		炭水化物		17.6g 59.5g		炭水化物		14.3g 56.2g		
ナトリウム		659mg 660mg		ナトリウム		595mg 596mg		ナトリウム		667mg 668mg		ナトリウム		816mg 817mg		ナトリウム		715mg 716mg		
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		食塩相当量		2.1g 2.1g		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			◎牛乳180g				
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎オレンジ200g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎オレンジ200g				
夕食	★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		★ごはん120g					
	揚げ豆腐の挽肉あん		乳麦		チキンカレーのルー		乳麦		アジの照焼		麦		鶏肉ときのこのバター醤油		乳麦		ブリの磯辺焼		麦	
	フロッコリー				中華うま煮		卵乳麦か		チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦		豆腐としめじのとりみ煮		麦		塩ゆでアスパラ			
	竹輪のごま炒め		麦		キャベツのミモザサラダ		卵麦		白菜と挽肉の旨煮		麦		キャベツと大根のねりごま和え		麦		炒り豆腐		卵乳麦	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦						大豆と人参の煮物		麦						切干大根のバンバンジー		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		227kcal 420kcal		エネルギー		216kcal 409kcal		エネルギー		198kcal 391kcal		エネルギー		249kcal 442kcal		
たんぱく質		18.0g 21.3g		たんぱく質		13.7g 17.0g		たんぱく質		21.7g 25.0g		たんぱく質		11.0g 14.3g		たんぱく質		18.5g 21.8g		
脂質		11.3g 11.8g		脂質		12.0g 12.5g		脂質		8.0g 8.5g		脂質		10.5g 11.0g		脂質		14.2g 14.7g		
炭水化物		18.4g 60.3g		炭水化物		14.9g 56.8g		炭水化物		14.6g 56.5g		炭水化物		15.5g 57.4g		炭水化物		10.9g 52.8g		
ナトリウム		825mg 826mg		ナトリウム		928mg 929mg		ナトリウム		686mg 687mg		ナトリウム		744mg 745mg		ナトリウム		783mg 784mg		
食塩相当量		2.1g 2.1g		食塩相当量		2.4g 2.4g		食塩相当量		1.7g 1.7g		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		619kcal 1198kcal		エネルギー		615kcal 1194kcal		エネルギー		644kcal 1223kcal		エネルギー		631kcal 1210kcal	
	たんぱく質		40.0g 49.9g		たんぱく質		40.3g 50.2g		たんぱく質		39.3g 49.2g		たんぱく質		39.5g 49.4g		たんぱく質		40.8g 50.7g	
	脂質		31.7g 33.2g		脂質		29.3g 30.8g		脂質		27.7g 29.2g		脂質		31.7g 33.2g		脂質		32.7g 34.2g	
	炭水化物		47.4g 173.1g		炭水化物		48.2g 173.9g		炭水化物		50.4g 176.1g		炭水化物		48.0g 173.7g		炭水化物		41.9g 167.6g	
	ナトリウム		2116mg 2119mg		ナトリウム		2153mg 2156mg		ナトリウム		2165mg 2168mg		ナトリウム		2184mg 2187mg		ナトリウム		2043mg 2046mg	
合計(間食込)	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		829kcal 1408kcal		エネルギー		826kcal 1405kcal		エネルギー		814kcal 1393kcal		エネルギー		841kcal 1420kcal		エネルギー		830kcal 1409kcal	
	たんぱく質		47.7g 57.6g		たんぱく質		46.4g 56.3g		たんぱく質		47.2g 57.1g		たんぱく質		47.2g 57.1g		たんぱく質		48.7g 58.6g	
	脂質		38.7g 40.2g		脂質		36.4g 37.9g		脂質		34.7g 36.2g		脂質		38.7g 40.2g		脂質		39.7g 41.2g	
	炭水化物		75.2g 200.9g		炭水化物		80.1g 205.8g		炭水化物		78.6g 204.3g		炭水化物		75.8g 201.5g		炭水化物		70.1g 195.8g	
	ナトリウム		2192mg 2195mg		ナトリウム		2227mg 2230mg		ナトリウム		2241mg 2244mg		ナトリウム		2260mg 2263mg		ナトリウム		2119mg 2122mg	
食塩相当量		5.6g 5.6g		食塩相当量		5.7g 5.7g		食塩相当量		5.7g 5.7g		食塩相当量		5.8g 5.8g		食塩相当量		5.4g 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

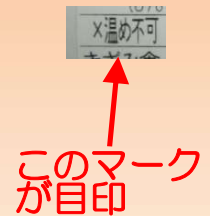


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。