（カロリー1440調整食）週間献立表

	11月16日（月）		11月17日（火）			11月18日（水）			11月19日（木）			11月20日（金）		
朝食	★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		鶏肉ビーマン炒め	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		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	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	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	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	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	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	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		
	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		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	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.3g	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	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	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	659mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	715mg	716mg
	食塩相当量	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 ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎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		
	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		豚肉とブロッコリーの玉子炒め	卵乳		フリの磯辺焼	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		豆腐としめじのとろみ煮	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		キャベツのマスタードピクルス	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		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	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	18.4g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	10.9g	52.8g
	ナトリウム	825mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	783mg	784mg
	食塩相当量	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
合計		おかず		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	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	31.7g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	47.4g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	41.9g	167.6g
	ナトリウム	2116mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2043mg	2046mg
	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g
	脂質	38.7g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	75.2g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	72.8g	198.5g	炭水化物	70.1g	195.8g
	ナトリウム	2192mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
	食塩相当量	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	5.5g	5.5g	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

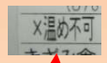


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。



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。