（カロリー1440調整食）週間献立表

	11月30日（月）			12月1日（火）			12月2日（水）			12月3日（木）			12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		
	白菜とがんもの煮物	麦		大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	鶏肉のレモンペッパー炒め			豚肉とごぼうの煮物	麦		肉団子と白菜の煮物		卵乳麦
	大根とごぼうの甘辛煮	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦		ツナと大豆の炒め煮	麦		油揚げの玉子とじ		卵麦
	カリフラワーの甘酢漬け			ピーマンと人参のツナ和え		麦	若芽としらすのおひたし	麦		キャベツのあっさり昆布和え			カリフラワーの柚子味噌和え		
		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	118kcal	311kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
	たんぱく質	6.2g	9.5g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	8.5g	11.8g
	脂質	4.7g	5.2g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	5.8g	6.3g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.7g	56.6g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	656mg	657mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	サワラの味噌煮			大根と鶏肉の煮物	麦		メンチカツ	乳麦		メヌケのバジルオリーブ焼			鶏のいそべ焼	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え		人参のきんぴら	麦		人参グラッセ	乳麦		ミックスソテー	乳麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦		カボチャとハムのサラダ	卵乳麦		キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		野菜のチリソース煮	麦	
	キャロットラペ	麦					切干大根の柚子胡椒ナムル	麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		キャベツと人参の浅漬け	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	248kcal	441kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	243kcal	436kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	7.6g	10.9g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	15.3g	15.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.7g	57.6g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	758mg	759mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★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			長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳		ホッケの酒粕焼	麦		鶏肉マスタード	麦		白身魚の和風きのこあん	麦	
	塩ゆでアスパラ			竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦		法蓮草の煮びたし	麦		うま塩キャベツ	麦か		ひとくちがんも煮	麦	
	竹輪のごま炒め	麦		枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳		インゲンと鶏の生姜炒め	麦		大根とひじきのうま煮	麦		マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	
	法蓮草のおひたし	麦					カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		三色野菜ナムル	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	247kcal	440kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	19.7g	23.0g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	20.9g	24.2g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	9.4g	51.3g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	15.4g	57.3g
	ナトリウム	879mg	880mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	595mg	596mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	613kcal	1192kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	45.1g	55.0g	たんぱく質	41.2g	51.1g
	脂質	29.5g	31.0g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.9g	32.4g
	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	38.2g	163.9g	炭水化物	45.8g	171.5g
	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2009mg	2012mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計（間食込）	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	52.0g	61.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	36.6g	38.1g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.0g	39.5g
	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	67.1g	192.8g	炭水化物	77.7g	203.4g
	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2083mg	2086mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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

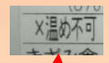


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。