

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12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	★ごはん120g	★ごはん120g	
	ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 卵麦	干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	卵 麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮 鶏じゃが煮 ひじきと白菜の生姜和え	麦 麦落 麦	がんとどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え	卵麦 麦 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	153kcal 346kcal	エネルギー	139kcal 332kcal	エネルギー	126kcal 319kcal	エネルギー	184kcal 377kcal	エネルギー	147kcal 340kcal	
	たんぱく質	8.9g 12.2g	たんぱく質	7.9g 11.2g	たんぱく質	8.8g 12.1g	たんぱく質	8.7g 12.0g	たんぱく質	6.4g 9.7g	
	脂質	6.8g 7.3g	脂質	5.0g 5.5g	脂質	4.7g 5.2g	脂質	8.7g 9.2g	脂質	7.3g 7.8g	
	炭水化物	15.2g 57.1g	炭水化物	14.7g 56.6g	炭水化物	14.1g 56.0g	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	14.0g 55.9g	
	ナトリウム	621mg 622mg	ナトリウム	508mg 509mg	ナトリウム	664mg 665mg	ナトリウム	759mg 760mg	ナトリウム	577mg 578mg	
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.5g 1.5g	
	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	★ごはん120g	★ごはん120g
サウラの磯辺焼 オニオンソテー 豆腐のあっさりカレー煮込み キャベツと卵の塩レモンパスタ		麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え	麦か 乳麦 卵乳麦	白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キヤロットラベ	麦 麦 乳麦 麦	豚肉ときのこのコンソメパター 油揚げと菜の花の煮物 コーンと挽肉の炒め物	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	
エネルギー		278kcal 471kcal	エネルギー	232kcal 425kcal	エネルギー	230kcal 423kcal	エネルギー	226kcal 419kcal	エネルギー	235kcal 428kcal	
たんぱく質		17.0g 20.3g	たんぱく質	16.1g 19.4g	たんぱく質	14.9g 18.2g	たんぱく質	12.4g 15.7g	たんぱく質	17.0g 20.3g	
脂質		13.6g 14.1g	脂質	11.6g 12.1g	脂質	13.2g 13.7g	脂質	12.0g 12.5g	脂質	12.3g 12.8g	
炭水化物		20.5g 62.4g	炭水化物	15.4g 57.3g	炭水化物	10.8g 52.7g	炭水化物	17.6g 59.5g	炭水化物	15.8g 57.7g	
ナトリウム		805mg 806mg	ナトリウム	931mg 932mg	ナトリウム	611mg 612mg	ナトリウム	717mg 718mg	ナトリウム	731mg 732mg	
食塩相当量		2.0g 2.1g	食塩相当量	2.4g 2.4g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
間食		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g					
	★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	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え	麦 乳麦 麦	豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え	麦 乳麦 卵乳麦	豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦	鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キヤロットラベ	麦 麦 乳麦 麦	豚肉ときのこのコンソメパター 油揚げと菜の花の煮物 コーンと挽肉の炒め物	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	
	エネルギー	217kcal 410kcal	エネルギー	275kcal 468kcal	エネルギー	279kcal 472kcal	エネルギー	236kcal 429kcal	エネルギー	234kcal 427kcal	
	たんぱく質	14.1g 17.4g	たんぱく質	16.7g 20.0g	たんぱく質	15.1g 18.4g	たんぱく質	17.9g 21.2g	たんぱく質	15.9g 19.2g	
	脂質	9.6g 10.1g	脂質	15.8g 16.3g	脂質	12.2g 12.7g	脂質	9.9g 10.4g	脂質	12.2g 12.7g	
	炭水化物	18.6g 60.5g	炭水化物	16.3g 58.2g	炭水化物	25.9g 67.8g	炭水化物	16.7g 58.6g	炭水化物	12.7g 54.6g	
	ナトリウム	796mg 797mg	ナトリウム	699mg 700mg	ナトリウム	961mg 962mg	ナトリウム	688mg 689mg	ナトリウム	628mg 629mg	
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.4g 2.4g	食塩相当量	1.7g 1.8g	食塩相当量	1.6g 1.6g	
夕食	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	
	エネルギー	648kcal 1227kcal	エネルギー	646kcal 1225kcal	エネルギー	635kcal 1214kcal	エネルギー	646kcal 1225kcal	エネルギー	616kcal 1195kcal	
	たんぱく質	40.0g 49.9g	たんぱく質	40.7g 50.6g	たんぱく質	38.8g 48.7g	たんぱく質	39.0g 48.9g	たんぱく質	39.3g 49.2g	
	脂質	30.0g 31.5g	脂質	32.4g 33.9g	脂質	30.1g 31.6g	脂質	30.6g 32.1g	脂質	31.8g 33.3g	
	炭水化物	54.3g 180.0g	炭水化物	46.4g 172.1g	炭水化物	50.8g 176.5g	炭水化物	52.3g 178.0g	炭水化物	42.5g 168.2g	
	ナトリウム	2222mg 2225mg	ナトリウム	2138mg 2141mg	ナトリウム	2236mg 2239mg	ナトリウム	2164mg 2167mg	ナトリウム	1936mg 1939mg	
	食塩相当量	5.6g 5.7g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.4g 5.5g	食塩相当量	5.0g 5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	849kcal 1428kcal	エネルギー	853kcal 1432kcal	エネルギー	832kcal 1411kcal	エネルギー	847kcal 1426kcal	エネルギー	815kcal 1394kcal
		たんぱく質	47.4g 57.3g	たんぱく質	46.8g 56.7g	たんぱく質	46.5g 56.4g	たんぱく質	46.4g 56.3g	たんぱく質	47.2g 57.1g
		脂質	37.0g 38.5g	脂質	39.5g 41.0g	脂質	37.1g 38.6g	脂質	37.6g 39.1g	脂質	38.8g 40.3g
炭水化物		83.2g 208.9g	炭水化物	78.3g 204.0g	炭水化物	78.6g 204.3g	炭水化物	81.2g 206.9g	炭水化物	70.7g 196.4g	
ナトリウム		2299mg 2302mg	ナトリウム	2212mg 2215mg	ナトリウム	2312mg 2315mg	ナトリウム	2241mg 2244mg	ナトリウム	2012mg 2015mg	
食塩相当量		5.8g 5.9g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.6g 5.7g	食塩相当量	5.2g 5.2g	

※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

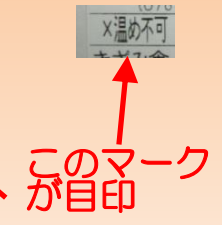


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。