

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 7月15日(月) | | 7月16日(火) | | 7月17日(水) | | 7月18日(木) | | 7月19日(金) | | | |
|---------|-----------------|---------|-------------|------------|-------------|----------|--------------|-----------|------------------|------------------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | 卵麦え | ★ごはん120g | 豚肉と野菜の生姜炒め | ★ごはん120g | 鶏肉のすぎ焼煮 | ★ごはん120g | 大豆の洋風五目煮 | ★ごはん120g | ミートインオムレット | | |
| | えび団子とかぶの煮物 | 麦 | 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 | 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 | 竹輪のごま炒め | 麦 | 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 | 麦 | | |
| | 大豆と椎茸の煮物 | 卵麦落 | 法蓮草と切干のおひたし | 麦 | 法蓮草と切干のおひたし | 麦 | 中華キャベツ | 麦 | 中華キャベツ | 麦 | | |
| | さつま揚げの味噌炒め | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 198kcal | 391kcal | エネルギー | 194kcal | 387kcal | エネルギー | 143kcal | 336kcal | エネルギー | 181kcal | 374kcal |
| | たんぱく質 | 13.3g | 16.6g | たんぱく質 | 12.1g | 15.4g | たんぱく質 | 10.8g | 14.1g | たんぱく質 | 10.9g | 14.2g |
| | 脂質 | 6.3g | 6.8g | 脂質 | 10.2g | 10.7g | 脂質 | 6.1g | 6.6g | 脂質 | 6.7g | 7.2g |
| | 炭水化物 | 23.3g | 65.2g | 炭水化物 | 12.9g | 54.8g | 炭水化物 | 12.0g | 53.9g | 炭水化物 | 19.2g | 61.1g |
| | ナトリウム | 811mg | 812mg | ナトリウム | 722mg | 723mg | ナトリウム | 567mg | 568mg | ナトリウム | 672mg | 673mg |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 昼食 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 鶏肉のマーマレード煮 | ★ごはん120g | サウラの蒸し煮 | ★ごはん120g | えび団子の炊き合せ | ★ごはん120g | ブリのごま醤油焼 | | |
| | 豚ロースの玉ねぎソース | 麦 | 鶏肉のマーマレード煮 | 麦 | サウラの蒸し煮 | 麦 | えび団子の炊き合せ | 麦 | ブリのごま醤油焼 | 麦 | | |
| | 白菜と挽肉の旨煮 | 麦 | 菜の花 | 麦 | ピーマンソテー | 麦 | キャベツと豚肉の味噌炒め | 麦 | つま塩キャベツ | 麦 | | |
| | 麩の野菜あんかけ | 麦 | 油揚げの玉子とじ | 麦 | 豚肉とじゃが芋の昆布煮 | 麦 | 白菜と麩の玉子とじ | 麦 | さつま芋と豚肉の揚煮 | 麦 | | |
| | | | 春雨の中華和え | 麦 | 根菜の柚子マリネ | 麦 | | 麦 | カリフラワーのピクルス | 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 | 229kcal | 422kcal | エネルギー | 239kcal | 432kcal | エネルギー | 209kcal | 402kcal |
| | たんぱく質 | 14.1g | 17.4g | たんぱく質 | 13.4g | 16.7g | たんぱく質 | 14.1g | 17.4g | たんぱく質 | 13.5g | 16.8g |
| | 脂質 | 11.2g | 11.7g | 脂質 | 10.9g | 11.4g | 脂質 | 10.5g | 11.0g | 脂質 | 9.8g | 10.3g |
| | 炭水化物 | 11.6g | 53.5g | 炭水化物 | 18.2g | 60.1g | 炭水化物 | 20.1g | 62.0g | 炭水化物 | 16.0g | 57.9g |
| ナトリウム | 649mg | 650mg | ナトリウム | 685mg | 686mg | ナトリウム | 898mg | 899mg | ナトリウム | 820mg | 821mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | |
| 間食 | ◎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 | | ◎オレンジ200g | | ◎グレープフルーツ200g | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | 乳麦 | ★ごはん120g | ホッケの磯辺焼 | ★ごはん120g | 豚肉のお好み焼風 | ★ごはん120g | 鶏のマスタード焼き | ★ごはん120g | 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース | | |
| | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | 麦 | ホッケの磯辺焼 | 麦 | 豚肉のお好み焼風 | 麦 | 鶏のマスタード焼き | 麦 | 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース | 麦 | | |
| | ピーマンのおかか和え | 麦 | オニオンソテー | 麦 | 中華つま煮 | 麦 | ミックスソテー | 麦 | フロッコリーの煮物 | 麦 | | |
| | 和風ポトフ | 麦 | 豚肉とじゃが芋の昆布煮 | 麦 | 高菜と大根の煮物 | 麦 | ひとくちがんも煮 | 麦 | 炒り豆腐 | 麦 | | |
| | イカと若芽の和え物 | 麦 | キャベツと鶏肉の旨煮 | 麦 | | 麦 | 食べるトマトスープ | 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 | 206kcal | 399kcal | エネルギー | 204kcal | 397kcal | エネルギー | 238kcal | 431kcal | エネルギー | 259kcal | 452kcal |
| | たんぱく質 | 11.7g | 15.0g | たんぱく質 | 14.8g | 18.1g | たんぱく質 | 13.5g | 16.8g | たんぱく質 | 15.0g | 18.3g |
| | 脂質 | 8.9g | 9.4g | 脂質 | 9.8g | 10.3g | 脂質 | 12.5g | 13.0g | 脂質 | 13.5g | 14.0g |
| | 炭水化物 | 20.6g | 62.5g | 炭水化物 | 13.7g | 55.6g | 炭水化物 | 16.2g | 58.1g | 炭水化物 | 10.0g | 51.9g |
| ナトリウム | 772mg | 773mg | ナトリウム | 701mg | 702mg | ナトリウム | 767mg | 768mg | ナトリウム | 573mg | 574mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 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 | 617kcal | 1196kcal | エネルギー | 627kcal | 1206kcal | エネルギー | 620kcal | 1199kcal | エネルギー | 617kcal | 1196kcal |
| | たんぱく質 | 39.1g | 49.0g | たんぱく質 | 40.3g | 50.2g | たんぱく質 | 38.4g | 48.3g | たんぱく質 | 39.4g | 49.3g |
| | 脂質 | 26.4g | 27.9g | 脂質 | 30.9g | 32.4g | 脂質 | 29.1g | 30.6g | 脂質 | 30.0g | 31.5g |
| | 炭水化物 | 55.5g | 181.2g | 炭水化物 | 44.8g | 170.5g | 炭水化物 | 48.3g | 174.0g | 炭水化物 | 45.2g | 170.9g |
| | ナトリウム | 2232mg | 2235mg | ナトリウム | 2108mg | 2111mg | ナトリウム | 2232mg | 2235mg | ナトリウム | 2065mg | 2068mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 814kcal | 1393kcal | エネルギー | 834kcal | 1413kcal | エネルギー | 819kcal | 1398kcal | エネルギー | 816kcal | 1395kcal |
| | たんぱく質 | 46.8g | 56.7g | たんぱく質 | 46.4g | 56.3g | たんぱく質 | 46.3g | 56.2g | たんぱく質 | 47.3g | 57.2g |
| | 脂質 | 33.4g | 34.9g | 脂質 | 38.0g | 39.5g | 脂質 | 36.1g | 37.6g | 脂質 | 37.0g | 38.5g |
| | 炭水化物 | 83.3g | 209.0g | 炭水化物 | 76.7g | 202.4g | 炭水化物 | 76.5g | 202.2g | 炭水化物 | 73.4g | 199.1g |
| | ナトリウム | 2308mg | 2311mg | ナトリウム | 2182mg | 2185mg | ナトリウム | 2308mg | 2311mg | ナトリウム | 2141mg | 2144mg |
| | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g |

※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

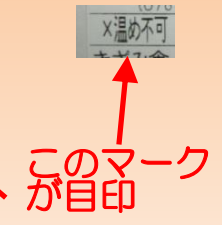


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。