

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)						
朝食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g					
	白玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼き玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦					
	里芋といかの煮物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	豆腐としめじのどろみ煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	大根の甘酢漬	麦	切干と人参のハリハリ	麦	かぶのスープ煮	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	141kcal	334kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	135kcal	328kcal	
たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	4.6g	7.9g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.6g	12.9g	
脂質	6.4g	6.9g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	6.0g	6.5g	
炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	11.4g	53.3g	
ナトリウム	359mg	360mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	692mg	693mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g					
	鶏の酒蒸し煮	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	卵麦	ホッケの照焼	麦					
	ミックスソテー	乳麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	塩枝豆	卵麦					
	豚肉とごぼうの煮物	麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か					
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落							ナスのおろし和え	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	249kcal	442kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	
たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	16.4g	19.7g	
脂質	13.4g	13.9g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	12.9g	13.4g	
炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	12.6g	54.5g	
ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	614mg	615mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g					
	まぐろカツ	麦	ホークチャップ	乳麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	フリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦					
	うま塩キャベツ	麦か	インゲンの生姜炒め	麦	人参のきんぴら	麦	ふきのきんぴら	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	なめこと若芽のザツと煮	麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えが	カリフラワーの煮物	卵麦か	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦					
	ひじきとごぼうのナムル	麦				乳麦	チキンアラビアータ	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	249kcal	442kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	
脂質	12.2g	12.7g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	13.4g	13.9g	
炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	16.0g	57.9g	
ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	940mg	941mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	734mg	735mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	639kcal	1218kcal	エネルギー	673kcal	1252kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal
	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.8g	49.7g
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	45.2g	170.9g	炭水化物	53.9g	179.6g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	40.0g	165.7g
ナトリウム	1700mg	1703mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	871kcal	1450kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	82.8g	208.5g	炭水化物	74.8g	200.5g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	68.9g	194.6g
	ナトリウム	1774mg	1777mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2117mg	2120mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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

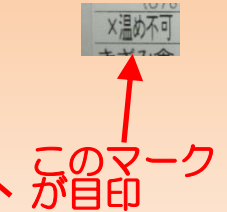


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。