

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)		
朝食	★ごはん120g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナツつ和え		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 竹輪のごま炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 白菜と昆布のナムル		
	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	138kcal 331kcal	エネルギー	184kcal 377kcal	エネルギー	219kcal 412kcal	エネルギー	175kcal 368kcal	エネルギー	168kcal 361kcal	
	たんぱく質	7.7g 11.0g	たんぱく質	10.4g 13.7g	たんぱく質	9.9g 13.2g	たんぱく質	7.4g 10.7g	たんぱく質	11.0g 14.3g	
	脂質	5.2g 5.7g	脂質	8.5g 9.0g	脂質	10.6g 11.1g	脂質	9.0g 9.5g	脂質	6.9g 7.4g	
	炭水化物	14.6g 56.5g	炭水化物	16.7g 58.6g	炭水化物	19.8g 61.7g	炭水化物	17.9g 59.8g	炭水化物	16.2g 58.1g	
	ナトリウム	703mg 704mg	ナトリウム	708mg 709mg	ナトリウム	748mg 749mg	ナトリウム	655mg 656mg	ナトリウム	658mg 659mg	
	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
	昼食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) キャベツの土佐煮 キヤロットラペ		★ごはん120g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え	
		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		239kcal 432kcal	エネルギー	206kcal 399kcal	エネルギー	216kcal 409kcal	エネルギー	258kcal 451kcal	エネルギー	239kcal 432kcal	
たんぱく質		18.6g 21.9g	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	11.8g 15.1g	たんぱく質	19.2g 22.5g	たんぱく質	12.5g 15.8g	
脂質		9.9g 10.4g	脂質	9.0g 9.5g	脂質	9.3g 9.8g	脂質	12.5g 13.0g	脂質	12.6g 13.1g	
炭水化物		20.7g 62.6g	炭水化物	17.1g 59.0g	炭水化物	21.0g 62.9g	炭水化物	15.2g 57.1g	炭水化物	18.8g 60.7g	
ナトリウム		783mg 784mg	ナトリウム	383mg 384mg	ナトリウム	737mg 738mg	ナトリウム	864mg 865mg	ナトリウム	759mg 760mg	
食塩相当量		2.0g 2.0g	食塩相当量	1.0g 1.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.2g 2.2g	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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
		★ごはん120g 豚たまキャベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g ブリの磯辺焼 オニオンソテー 炒り豆腐 野菜の三杯酢	
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	268kcal 461kcal	エネルギー	264kcal 457kcal	エネルギー	194kcal 387kcal	エネルギー	194kcal 387kcal	エネルギー	246kcal 439kcal	
	たんぱく質	15.8g 19.1g	たんぱく質	16.5g 19.8g	たんぱく質	18.8g 22.1g	たんぱく質	12.3g 15.6g	たんぱく質	16.8g 20.1g	
	脂質	17.0g 17.5g	脂質	12.0g 12.5g	脂質	6.6g 7.1g	脂質	10.8g 11.3g	脂質	12.9g 13.4g	
	炭水化物	13.8g 55.7g	炭水化物	21.8g 63.7g	炭水化物	15.4g 57.3g	炭水化物	12.3g 54.2g	炭水化物	14.1g 56.0g	
	ナトリウム	583mg 584mg	ナトリウム	1091mg 1092mg	ナトリウム	710mg 711mg	ナトリウム	685mg 686mg	ナトリウム	821mg 822mg	
	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.8g 2.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.1g 2.1g	
	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	645kcal 1224kcal	エネルギー	654kcal 1233kcal	エネルギー	629kcal 1208kcal	エネルギー	627kcal 1206kcal	エネルギー	653kcal 1232kcal
		たんぱく質	42.1g 52.0g	たんぱく質	40.1g 50.0g	たんぱく質	40.5g 50.4g	たんぱく質	38.9g 48.8g	たんぱく質	40.3g 50.2g
脂質		32.1g 33.6g	脂質	29.5g 31.0g	脂質	26.5g 28.0g	脂質	32.3g 33.8g	脂質	32.4g 33.9g	
炭水化物		49.1g 174.8g	炭水化物	55.6g 181.3g	炭水化物	56.2g 181.9g	炭水化物	45.4g 171.1g	炭水化物	49.1g 174.8g	
ナトリウム		2069mg 2072mg	ナトリウム	2182mg 2185mg	ナトリウム	2195mg 2198mg	ナトリウム	2204mg 2207mg	ナトリウム	2238mg 2241mg	
食塩相当量		5.3g 5.3g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.7g 5.7g	
合計(間食込)		エネルギー	852kcal 1431kcal	エネルギー	851kcal 1430kcal	エネルギー	827kcal 1406kcal	エネルギー	824kcal 1403kcal	エネルギー	854kcal 1433kcal
		たんぱく質	48.2g 58.1g	たんぱく質	47.8g 57.7g	たんぱく質	47.4g 57.3g	たんぱく質	46.6g 56.5g	たんぱく質	47.7g 57.6g
		脂質	39.2g 40.7g	脂質	36.5g 38.0g	脂質	33.5g 35.0g	脂質	39.3g 40.8g	脂質	39.4g 40.9g
	炭水化物	81.0g 206.7g	炭水化物	83.4g 209.1g	炭水化物	85.1g 210.8g	炭水化物	73.2g 198.9g	炭水化物	78.0g 203.7g	
	ナトリウム	2143mg 2146mg	ナトリウム	2258mg 2261mg	ナトリウム	2269mg 2272mg	ナトリウム	2280mg 2283mg	ナトリウム	2315mg 2318mg	
食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.9g 5.9g		

※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

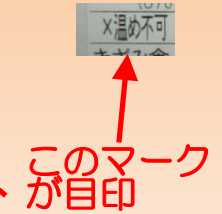


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。