

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)						
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	野菜笹かまぼこ	★ごはん120g	干草焼き	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	厚焼玉子					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	コンニャクのおおさ炒め	卵	イカと白菜の中華煮	卵	竹の子のカレーそぼろ炒め	卵	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵					
	大根とひじきのうま煮	麦	葉の花の菜種和え	麦	イカと白菜の中華煮	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	インゲンのごま和え	麦					
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		卵	キャベツとベーコンの和え物	卵		卵		卵					
	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	188kcal	381kcal	エネルギー	104kcal	297kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	
たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	5.2g	8.5g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g	
脂質	10.2g	10.7g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.8g	11.3g	
炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	15.6g	57.5g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	496mg	497mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	鯖の磯辺焼き	★ごはん120g	ホイコーロー					
	こんがりハンバーグ	麦	インゲンソテー	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦					
	ケチャップ(小袋)	麦	鶏肉の青じそ南蛮	卵乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦	つま塩キャベツ	麦	数の野菜あんかけ	麦					
	きのこソテー	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ビーマンソテー	麦	つま塩キャベツ	麦	数の野菜あんかけ	麦					
	ブロccoliの煮物	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ビーマンソテー	麦	つま塩キャベツ	麦	数の野菜あんかけ	麦					
切干と人参のハリハリ	麦	大豆とトマトのマリネサラダ		大根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵	白菜のおかかポン酢和え	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	224kcal	417kcal	エネルギー	298kcal	491kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	
たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.5g	16.8g	
脂質	12.1g	17.2g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	8.8g	9.3g	
炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	927mg	928mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	肉丼の具	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん120g	ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん120g	麦					
	ホッケの幽庵焼	麦	肉丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦	白身魚の竜田揚げ	麦					
	平さやいんげん	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵	人参のレモン煮	卵	塩ゆでアスパラ	卵	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦					
	豚肉とふきの炒め煮	麦	キャベツと鶏肉の旨辛生姜和え	麦	さつま芋と豚肉の湯煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	野菜のピーナッツ和え	麦					
	数の玉子とじ	卵乳麦	キャベツと鶏肉の旨辛生姜和え	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	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	217kcal	410kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	227kcal	420kcal				
たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	17.3g	20.6g	
脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g	
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	23.1g	65.0g	炭水化物	17.6g	59.5g	
ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	911mg	912mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	799mg	800mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	629kcal	1208kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	40.2g	50.1g
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.3g	30.8g
	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	50.6g	176.3g
ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	1671mg	1674mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	79.5g	205.2g
	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2299mg	2302mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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。

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。