

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16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
	白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	小麦 小麦	大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 平さやいんげんのごまきな粉	卵乳麦 乳麦	鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦 小麦 乳麦落	寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物	卵麦 小麦 小麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦落 小麦 小麦
	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 165kcal	358kcal	エネルギー 163kcal	356kcal	エネルギー 175kcal	368kcal	エネルギー 167kcal	360kcal	エネルギー 151kcal	344kcal
たんぱく質 9.8g	13.1g	たんぱく質 11.3g	14.6g	たんぱく質 11.0g	14.3g	たんぱく質 5.4g	8.7g	たんぱく質 9.8g	13.1g	
脂質 7.2g	7.7g	脂質 6.0g	6.5g	脂質 8.6g	9.1g	脂質 8.5g	9.0g	脂質 6.9g	7.4g	
炭水化物 16.3g	58.2g	炭水化物 18.4g	60.3g	炭水化物 15.1g	57.0g	炭水化物 16.9g	58.8g	炭水化物 13.7g	55.6g	
ナトリウム 742mg	743mg	ナトリウム 633mg	634mg	ナトリウム 689mg	690mg	ナトリウム 768mg	769mg	ナトリウム 571mg	572mg	
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	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	
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
	サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 小麦 小麦	マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物	小麦落 小麦 小麦	メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生葉炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 小麦 小麦	白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とし キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 小麦 卵乳麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め 枝豆とかにかまの煮物 イカと若芽の和え物	小麦 卵麦えか 小麦
	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 225kcal	418kcal	エネルギー 233kcal	426kcal	エネルギー 279kcal	472kcal	エネルギー 188kcal	381kcal	エネルギー 201kcal	394kcal
たんぱく質 17.4g	20.7g	たんぱく質 15.5g	18.8g	たんぱく質 14.2g	17.5g	たんぱく質 16.0g	19.3g	たんぱく質 16.7g	20.0g	
脂質 10.1g	10.6g	脂質 9.9g	10.4g	脂質 16.2g	16.7g	脂質 6.1g	6.6g	脂質 10.1g	10.6g	
炭水化物 14.6g	56.5g	炭水化物 20.0g	61.9g	炭水化物 19.5g	61.4g	炭水化物 16.8g	58.7g	炭水化物 14.7g	56.6g	
ナトリウム 874mg	875mg	ナトリウム 871mg	872mg	ナトリウム 807mg	808mg	ナトリウム 792mg	793mg	ナトリウム 792mg	793mg	
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	
間食	◎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 ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎りんご150g					
	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 小麦 小麦 卵麦えか 卵麦	★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル	小麦か 卵乳麦 小麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 フロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツのミモザサラダ	小麦 小麦 小麦 卵麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ	小麦 小麦 小麦 小麦
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 223kcal	416kcal	エネルギー 248kcal	441kcal	エネルギー 194kcal	387kcal	エネルギー 267kcal	460kcal	エネルギー 257kcal	450kcal	
たんぱく質 15.4g	18.7g	たんぱく質 11.6g	14.9g	たんぱく質 14.8g	18.1g	たんぱく質 19.8g	23.1g	たんぱく質 17.0g	20.3g	
脂質 14.7g	15.2g	脂質 16.9g	17.4g	脂質 8.1g	8.6g	脂質 16.0g	16.5g	脂質 15.2g	15.7g	
炭水化物 7.7g	49.6g	炭水化物 12.3g	54.2g	炭水化物 12.0g	53.9g	炭水化物 9.5g	51.4g	炭水化物 11.3g	53.2g	
ナトリウム 544mg	545mg	ナトリウム 712mg	713mg	ナトリウム 575mg	576mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 692mg	693mg	
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	
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 613kcal	1192kcal	エネルギー 644kcal	1223kcal	エネルギー 648kcal	1227kcal	エネルギー 622kcal	1201kcal	エネルギー 609kcal	1188kcal
	たんぱく質 42.6g	52.5g	たんぱく質 38.4g	48.3g	たんぱく質 40.0g	49.9g	たんぱく質 41.2g	51.1g	たんぱく質 43.5g	53.4g
	脂質 32.0g	33.5g	脂質 32.8g	34.3g	脂質 32.9g	34.4g	脂質 30.6g	32.1g	脂質 32.2g	33.7g
炭水化物 38.6g	164.3g	炭水化物 50.7g	176.4g	炭水化物 46.6g	172.3g	炭水化物 43.2g	168.9g	炭水化物 39.7g	165.4g	
ナトリウム 2160mg	2163mg	ナトリウム 2216mg	2219mg	ナトリウム 2071mg	2074mg	ナトリウム 2240mg	2243mg	ナトリウム 2055mg	2058mg	
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.3g	5.3g	
合計(間食込)	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 820kcal	1399kcal	エネルギー 841kcal	1420kcal	エネルギー 849kcal	1428kcal	エネルギー 820kcal	1399kcal	エネルギー 816kcal	1395kcal
	たんぱく質 48.7g	58.6g	たんぱく質 46.1g	56.0g	たんぱく質 47.4g	57.3g	たんぱく質 48.1g	58.0g	たんぱく質 49.6g	59.5g
	脂質 39.1g	40.6g	脂質 39.8g	41.3g	脂質 39.9g	41.4g	脂質 37.6g	39.1g	脂質 39.3g	40.8g
炭水化物 70.5g	196.2g	炭水化物 78.5g	204.2g	炭水化物 75.5g	201.2g	炭水化物 72.1g	197.8g	炭水化物 71.6g	197.3g	
ナトリウム 2234mg	2237mg	ナトリウム 2292mg	2295mg	ナトリウム 2148mg	2151mg	ナトリウム 2314mg	2317mg	ナトリウム 2129mg	2132mg	
食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.6g	5.6g	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。

このマークが目印



- 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。