

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)		
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g ミートインオムレツ スープキャベツ さつま芋とツナの青じそサラダ		
	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	146kcal	339kcal	140kcal	333kcal	214kcal	407kcal	150kcal	343kcal
	たんぱく質	13.3g	16.6g	9.0g	12.3g	7.2g	10.5g	10.8g	14.1g	5.4g	8.7g
	脂質	6.3g	6.8g	5.6g	6.1g	5.1g	5.6g	10.5g	11.0g	7.2g	7.7g
	炭水化物	23.3g	65.2g	15.3g	57.2g	15.8g	57.7g	18.6g	60.5g	16.5g	58.4g
	ナトリウム	811mg	812mg	574mg	575mg	588mg	589mg	730mg	731mg	513mg	514mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g
	昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ イカのトマトマリネ		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ビーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 フロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え		★ごはん120g フリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス	
		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		204kcal	397kcal	240kcal	433kcal	195kcal	388kcal	194kcal	387kcal	231kcal	424kcal
たんぱく質		15.3g	18.6g	16.8g	20.1g	16.4g	19.7g	12.0g	15.3g	17.3g	20.6g
脂質		11.2g	11.7g	12.7g	13.2g	8.1g	8.6g	8.7g	9.2g	12.5g	13.0g
炭水化物		9.6g	51.5g	14.0g	55.9g	14.4g	56.3g	17.3g	59.2g	11.8g	53.7g
ナトリウム		710mg	711mg	657mg	658mg	908mg	909mg	865mg	866mg	662mg	663mg
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース フロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	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	219kcal	412kcal	223kcal	416kcal	279kcal	472kcal	224kcal	417kcal	236kcal	429kcal
	たんぱく質	11.0g	14.3g	14.5g	17.8g	16.3g	19.6g	16.3g	19.6g	16.7g	20.0g
	脂質	11.0g	11.5g	9.5g	10.0g	17.9g	18.4g	13.4g	13.9g	12.6g	13.1g
	炭水化物	20.9g	62.8g	18.1g	60.0g	12.7g	54.6g	9.2g	51.1g	13.6g	55.5g
	ナトリウム	704mg	705mg	725mg	726mg	685mg	686mg	568mg	569mg	677mg	678mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g
	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	621kcal	1200kcal	609kcal	1188kcal	614kcal	1193kcal	632kcal	1211kcal	617kcal
たんぱく質		39.6g	49.5g	40.3g	50.2g	39.9g	49.8g	39.1g	49.0g	39.4g	49.3g
脂質		28.5g	30.0g	27.8g	29.3g	31.1g	32.6g	32.6g	34.1g	32.3g	33.8g
炭水化物		53.8g	179.5g	47.4g	173.1g	42.9g	168.6g	45.1g	170.8g	41.9g	167.6g
ナトリウム	2225mg	2228mg	1956mg	1959mg	2181mg	2184mg	2163mg	2166mg	1852mg	1855mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	816kcal	1395kcal	813kcal	1392kcal	831kcal	1410kcal	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	46.4g	56.3g	47.8g	57.7g	47.0g	56.9g	47.1g	57.0g
	脂質	35.5g	37.0g	34.9g	36.4g	38.1g	39.6g	39.6g	41.1g	39.3g	40.8g
	炭水化物	81.6g	207.3g	79.3g	205.0g	71.1g	196.8g	73.3g	199.0g	69.7g	195.4g
	ナトリウム	2301mg	2304mg	2030mg	2033mg	2257mg	2260mg	2239mg	2242mg	1928mg	1931mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	4.9g	4.9g	

※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。