

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月7日(月)		6月8日(火)		6月9日(水)		6月10日(木)		6月11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						
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	白菜とがんもの煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	油揚げの玉子とじ	大豆の洋風五目煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮						
	フロッコリーの玉子とじ	野菜炒め	白菜のスープ煮	鶏ミンチと小松菜の煮物	青葉と高野豆腐の煮物	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜						
	ハムの和風サラダ	若芽の酢の物	竹輪と菜の花の煮物		ベーコンのごま酢和え											
	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	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	
	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	5.8g	9.1g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	12.9g	16.2g	
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	7.6g	8.1g	
	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.7g	59.6g	
	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	730mg	731mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
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						
	アジのみりん焼	鶏豆腐	豚肉と野菜のトマト炒め	鶏のカレー照煮込み	赤魚の青じそ焼	人参のきんぴら	白菜と麩の玉子とじ	鶏ミンチと小松菜の煮物	ヒーマンソテー	フロッコリー						
	厚揚げとふきの煮物	ひじきと挽肉の炒め物	高野豆腐の味噌煮	コーンと挽肉の炒め物	豚肉とごぼうの甘辛煮	白花豆煮			野菜サラダ	レモンかぼちゃ						
									ドレッシング(小袋)							
	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	250kcal	443kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.6g	18.9g	
	脂質	5.2g	5.7g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	13.6g	14.1g	
	炭水化物	26.5g	68.4g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.6g	57.5g	
	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	677mg	678mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g						
	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g											
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g											
	鶏のごまタレ煮	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	ホッケの磯辺焼	ロールキャベツの白味噌仕立て	スナックえんどう	大豆とごぼうの味噌炒め	蒸し鶏の炒め物	きのこソテー	キヌサヤ						
	豚肉としめじの生姜バター風味	さつま芋とツナの青じそサラダ	フロッコリーのカニカママヨネーズ	菜の花とひじきのごま和え	煮生酢	春菊のおひたし										
	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	256kcal	449kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	
	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.0g	22.3g	たんぱく質	10.4g	13.7g	
	脂質	15.9g	16.4g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	9.1g	9.6g	
	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	19.6g	61.5g	
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	661mg	662mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
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	654kcal	1233kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	
	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	43.9g	53.8g	たんぱく質	38.9g	48.8g	
	脂質	33.0g	34.5g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	30.3g	31.8g	
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	41.7g	167.4g	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	52.9g	178.6g	
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal
		たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	46.6g	56.5g
		脂質	40.0g	41.5g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	37.3g	38.8g
炭水化物		78.7g	204.4g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	80.7g	206.4g	
ナトリウム		2226mg	2229mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	
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	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

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。

※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、商品は使用日に限定して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。