

(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	高野豆腐と法蓮草の含め煮	白菜とがんもの煮物	白菜のスープ煮	鶏じゃが煮	青菜と高野豆腐の煮物	
	フロッコリーの玉子とじ	野菜炒め	白米と鶏肉のマーガリン風味	鶏ミンチと小松菜の煮物	フロッコリー	フロッコリーの玉子とじ	野菜炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏じゃが煮	青菜と高野豆腐の煮物	
	ハムの和風サラダ	若芽の酢の物	竹輪と菜の花の煮物	高野豆腐の味噌煮	ハムの和風サラダ	ハムの和風サラダ	若芽の酢の物	高野豆腐の味噌煮	鶏じゃが煮	青菜と高野豆腐の煮物	
	卵麦	麦	麦	麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	麦	卵麦	
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	181kcal	374kcal	132kcal	325kcal	145kcal	338kcal	174kcal	367kcal	186kcal	379kcal	
たんぱく質	9.4g	12.7g	5.8g	9.1g	10.7g	14.0g	10.7g	14.0g	12.9g	16.2g	
脂質	11.9g	12.4g	7.2g	7.7g	6.8g	7.3g	6.9g	7.4g	7.6g	8.1g	
炭水化物	9.8g	51.7g	13.1g	55.0g	11.7g	53.6g	16.3g	58.2g	17.7g	59.6g	
ナトリウム	716mg	717mg	689mg	690mg	633mg	634mg	598mg	599mg	730mg	731mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	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	アジのみりん焼	アジのみりん焼	鶏豆腐	鶏のカレー照煮込み	赤魚の青じそ焼	鶏豆腐	
	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	ビーマンソテー	人参のきんぴら	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	ビーマンソテー	鶏豆腐	
	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	厚揚げとふきの煮物	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	鶏豆腐	
	白花豆煮	麦	麦	麦	白花豆煮	白花豆煮	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	鶏豆腐	
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	250kcal	443kcal	260kcal	453kcal	229kcal	422kcal	248kcal	441kcal	
たんぱく質	15.1g	18.4g	17.8g	21.1g	19.1g	22.4g	14.2g	17.5g	15.6g	18.9g	
脂質	5.2g	5.7g	12.7g	13.2g	13.5g	14.0g	12.2g	12.7g	13.6g	14.1g	
炭水化物	26.5g	68.4g	14.9g	56.8g	14.8g	56.7g	15.1g	57.0g	15.6g	57.5g	
ナトリウム	676mg	677mg	838mg	839mg	805mg	806mg	735mg	736mg	677mg	678mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	2.0g	2.1g	1.9g	1.9g	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	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	
夕食	★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	
	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	鶏のごまタレ煮	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	鶏のごまタレ煮	
	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	スナックえんどう	スナックえんどう	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	鶏のごまタレ煮	
	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ヨネーズ	肉豆腐煮	豚肉としめじの生姜バター風味	豚肉としめじの生姜バター風味	大豆とごぼうの味噌炒め	蒸し鶏の炒め物	きのこソテー	鶏のごまタレ煮	
	春菊のおひたし	麦	麦	麦	春菊のおひたし	春菊のおひたし	大豆とごぼうの味噌炒め	蒸し鶏の炒め物	きのこソテー	鶏のごまタレ煮	
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	248kcal	441kcal	215kcal	408kcal	223kcal	416kcal	205kcal	398kcal	
たんぱく質	15.7g	19.0g	15.3g	18.6g	11.8g	15.1g	19.0g	22.3g	10.4g	13.7g	
脂質	15.9g	16.4g	12.3g	12.8g	12.3g	12.8g	11.3g	11.8g	9.1g	9.6g	
炭水化物	13.5g	55.4g	20.5g	62.4g	15.2g	57.1g	13.0g	54.9g	19.6g	61.5g	
ナトリウム	757mg	758mg	602mg	603mg	742mg	743mg	852mg	853mg	661mg	662mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	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	654kcal	1233kcal	630kcal	1209kcal	620kcal	1199kcal	626kcal	1205kcal	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	38.9g	48.8g	41.6g	51.5g	43.9g	53.8g	38.9g	48.8g
	脂質	33.0g	34.5g	32.2g	33.7g	32.6g	34.1g	30.4g	31.9g	30.3g	31.8g
	炭水化物	49.8g	175.5g	48.5g	174.2g	41.7g	167.4g	44.4g	170.1g	52.9g	178.6g
ナトリウム	2149mg	2152mg	2129mg	2132mg	2180mg	2183mg	2185mg	2188mg	2068mg	2071mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.5g	5.6g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	855kcal	1434kcal	829kcal	1408kcal	827kcal	1406kcal	824kcal	1403kcal	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	46.8g	56.7g	47.7g	57.6g	50.8g	60.7g	46.6g	56.5g
	脂質	40.0g	41.5g	39.2g	40.7g	39.7g	41.2g	37.4g	38.9g	37.3g	38.8g
	炭水化物	78.7g	204.4g	76.7g	202.4g	73.6g	199.3g	73.3g	199.0g	80.7g	206.4g
	ナトリウム	2226mg	2229mg	2205mg	2208mg	2254mg	2257mg	2259mg	2262mg	2144mg	2147mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.7g	5.8g	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	

お食事の作り方

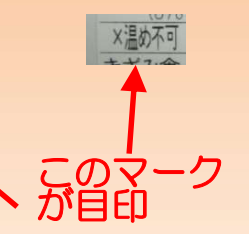


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。