

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月14日(月)		6月15日(火)		6月16日(水)		6月17日(木)		6月18日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	豚肉と厚揚げの煮物		鶏肉とジャガ芋の揚煮		寄せ豆腐のうすあん		目玉焼き		豚肉と野菜の生姜炒め		
	ふきと人参の甘露煮		豆腐のかに風あんかけ		インゲンとえのきの炒め物		三色煮豆		カリフラワーの塩炒め		
	パンパンシーサラダ		もずくの酢の物		蒸し鶏と小松菜のごま和え		さつま揚げと小松菜の煮浸し		春菊のおひたし		
	乳麦		麦		麦		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	162kcal	355kcal	166kcal	359kcal	171kcal	364kcal	180kcal	373kcal	149kcal	342kcal	
たんぱく質	9.6g	12.9g	7.5g	10.8g	8.0g	11.3g	9.4g	12.7g	9.1g	12.4g	
脂質	7.9g	8.4g	6.4g	6.9g	10.5g	11.0g	6.9g	7.4g	5.8g	6.3g	
炭水化物	13.3g	55.2g	18.5g	60.4g	12.6g	54.5g	17.9g	59.8g	16.7g	58.6g	
ナトリウム	602mg	603mg	490mg	491mg	721mg	722mg	381mg	382mg	642mg	643mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.0g	1.0g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	鶏の酒蒸し煮		アジの野菜あんかけ		オニオンソースハンバーグ		ハニーマスタードチキン		スペイン風オムレツ		
	キャベツソテー		鶏肉のすき焼き		キノサヤ		アスパラ		オニオンソテー		
	竹輪の五色きんぴら		菜の花ときのこの和え物		大豆と人参の煮物		菜の花のツナ炒め		チキンアラビアータ		
	竹の子のカレーそば炒め		麦		カリフラワーの柚子味噌和え		麦		マリーネサラダ		
	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	252kcal	445kcal	266kcal	459kcal	237kcal	430kcal	213kcal	406kcal	259kcal	452kcal	
たんぱく質	16.9g	20.2g	19.6g	22.9g	15.0g	18.3g	14.7g	18.0g	11.5g	14.8g	
脂質	13.5g	14.0g	12.7g	13.2g	7.9g	8.4g	10.5g	11.0g	16.0g	16.5g	
炭水化物	15.2g	57.1g	18.1g	60.0g	23.7g	65.6g	16.1g	58.0g	16.9g	58.8g	
ナトリウム	711mg	712mg	852mg	853mg	729mg	730mg	856mg	857mg	754mg	755mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎オレシジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎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		
	ブリのごま醤油焼		豚生姜焼き丼の具		メバルのバジルオリーブ焼		揚げ豆腐の挽肉あん		ます白糍焼		
	金時豆煮		かぶのスープ煮		きのこソテー		大根と鶏肉の味噌煮		ピーマンのおかか和え		
	白菜と若布の煮物		フロッコリーとエビのチリソース		豚肉と天根の煮物		白菜のおかかポン酢和え		炒り豆腐		
	キャベツの漬物柚子風味		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	214kcal	407kcal	229kcal	422kcal	221kcal	414kcal	260kcal	453kcal	215kcal	408kcal	
たんぱく質	13.7g	17.0g	12.4g	15.7g	16.5g	19.8g	18.3g	21.6g	19.9g	23.2g	
脂質	10.6g	11.1g	10.5g	11.0g	10.0g	10.5g	13.8g	14.3g	8.5g	9.0g	
炭水化物	15.7g	57.6g	21.8g	63.7g	15.1g	57.0g	15.2g	57.1g	13.8g	55.7g	
ナトリウム	790mg	791mg	855mg	856mg	656mg	657mg	731mg	732mg	649mg	650mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	628kcal	1207kcal	661kcal	1240kcal	629kcal	1208kcal	653kcal	1232kcal	623kcal	1202kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	39.5g	49.4g	39.5g	49.4g	42.4g	52.3g	40.5g	50.4g
	脂質	32.0g	33.5g	29.6g	31.1g	28.4g	29.9g	31.2g	32.7g	30.3g	31.8g
炭水化物	44.2g	169.9g	58.4g	184.1g	51.4g	177.1g	49.2g	174.9g	47.4g	173.1g	
ナトリウム	2103mg	2106mg	2197mg	2200mg	2106mg	2109mg	1968mg	1971mg	2045mg	2048mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	827kcal	1406kcal	862kcal	1441kcal	826kcal	1405kcal	860kcal	1439kcal	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	46.9g	56.8g	47.2g	57.1g	48.5g	58.4g	47.4g	57.3g
	脂質	39.0g	40.5g	36.6g	38.1g	35.4g	36.9g	38.3g	39.8g	37.3g	38.8g
炭水化物	72.4g	198.1g	87.3g	213.0g	79.2g	204.9g	81.1g	206.8g	76.3g	202.0g	
ナトリウム	2179mg	2182mg	2274mg	2277mg	2182mg	2185mg	2042mg	2045mg	2119mg	2122mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	

※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。

## お食事の作り方

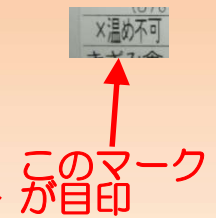


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。