

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月21日(月)		6月22日(火)		6月23日(水)		6月24日(木)		6月25日(金)			
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		
	白菜と挽肉の旨煮	麦	ケチャップ(小袋)	麦	人参の炒り煮	麦	白菜と若布の煮物	麦	野菜炒め	卵麦		
	春菊のなめこ和え	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	カリフラワーの甘酢漬け		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落		
		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	135kcal	328kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	134kcal	327kcal	エネルギー	143kcal	336kcal
	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	6.4g	6.9g
	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.8g	55.7g
ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	615mg	616mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	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			
	豚肉とキャベツの塩おおか		ささみ大葉フライ	麦	カレイの白ワイン蒸し	乳麦	マーボ豆腐	麦落	炊き合せ	麦		
	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	ピーマンソテー	卵乳麦	スナップえんどう	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦		
	白花豆煮	麦	白菜の煮ひたし	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	切干と人参のハリハリ	麦		
			オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦落								
		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	299kcal	492kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	250kcal	443kcal
	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	14.5g	15.0g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	22.7g	64.6g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	19.5g	61.4g
ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	856mg	857mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	大根とつくねの煮物	卵乳麦	さわら南蛮焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	アジのごま醤油焼	麦	照焼チキン	麦		
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	人参グラッセ	乳麦	フロコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆	麦	ミックスソテー	乳麦		
	キャベツの塩昆布和え	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	和風ホトフ	乳麦		
			インゲンのごま和え	麦			レモンかぼちゃ	卵麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	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
	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	283kcal	476kcal	エネルギー	274kcal	467kcal
	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	19.2g	22.5g
	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	13.4g	13.9g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.0g	59.9g
ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	696mg	697mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	667kcal	1246kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.9g	50.8g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	32.8g	34.3g
	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	51.3g	177.0g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2167mg	2170mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.3g	58.2g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.8g	41.3g
	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	83.5g	209.2g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	80.2g	205.9g
	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2244mg	2247mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

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。