

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	焼豆腐の含め煮	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	
	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	チキンアラビアータ	麦	
	れんこんサラダ	卵麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	大根の酢漬け		えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	若竹煮	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	189kcal	382kcal	186kcal	379kcal	139kcal	332kcal	178kcal	371kcal	168kcal	361kcal	
たんぱく質	8.4g	11.7g	11.9g	15.2g	7.7g	11.0g	8.6g	11.9g	9.7g	13.0g	
脂質	10.0g	10.5g	7.1g	7.6g	5.0g	5.5g	10.1g	10.6g	8.9g	9.4g	
炭水化物	17.8g	59.7g	19.9g	61.8g	15.7g	57.6g	13.6g	55.5g	13.4g	55.3g	
ナトリウム	594mg	595mg	641mg	642mg	415mg	416mg	674mg	675mg	604mg	605mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.1g	1.1g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	ポークジンジャー	麦	鶏肉の香草焼	乳麦	中華丼の具	麦え	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	
	旨みチンゲン菜	乳麦か	アスパラ		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ふきのきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	
	野菜サラダ	卵麦か	竹の子と人参のおかか煮	麦	かぶのヒナツ味噌和え	乳麦落	豚肉と大根の煮物	麦	ごぼう大豆	麦	
	ドレッシング(小袋)	麦	春菊のおひたし	麦			ブロッコリーのサラダ	卵	野菜の三杯酢	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	211kcal	404kcal	243kcal	436kcal	250kcal	443kcal	232kcal	425kcal	249kcal	442kcal	
たんぱく質	14.1g	17.4g	17.9g	21.2g	16.9g	20.2g	17.7g	21.0g	15.4g	18.7g	
脂質	9.1g	9.6g	13.2g	13.7g	11.2g	11.7g	10.5g	11.0g	13.9g	14.4g	
炭水化物	17.4g	59.3g	10.7g	52.6g	20.8g	62.7g	13.5g	55.4g	16.2g	58.1g	
ナトリウム	821mg	822mg	625mg	626mg	963mg	964mg	531mg	532mg	739mg	740mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	2.4g	2.5g	1.4g	1.4g	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		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	赤魚の法蓮草柚子あん	麦	餃子・焼売セット	卵乳麦	白身魚の生姜煮	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	あぶらかれい味噌煮	麦	
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	鶏じゃが煮	麦落	キヌサヤ	麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	アスパラ	麦	
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	白菜と厚揚げのとろみ煮	乳麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落	人参しりしり	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	
					ハムの和風サラダ	卵乳麦			南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	
	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	216kcal	409kcal	241kcal	434kcal	251kcal	444kcal	225kcal	418kcal	219kcal	412kcal	
たんぱく質	17.7g	21.0g	10.4g	13.7g	17.8g	21.1g	14.6g	17.9g	18.4g	21.7g	
脂質	9.6g	10.1g	9.9g	10.4g	13.6g	14.1g	7.7g	8.2g	8.3g	8.8g	
炭水化物	12.6g	54.5g	27.9g	69.8g	14.0g	55.9g	24.4g	66.3g	17.1g	59.0g	
ナトリウム	731mg	732mg	751mg	752mg	664mg	665mg	870mg	871mg	832mg	833mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	
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	616kcal	1195kcal	670kcal	1249kcal	640kcal	1219kcal	635kcal	1214kcal	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	40.2g	50.1g	42.4g	52.3g	40.9g	50.8g	43.5g	53.4g
	脂質	28.7g	30.2g	30.2g	31.7g	29.8g	31.3g	28.3g	29.8g	31.1g	32.6g
	炭水化物	47.8g	173.5g	58.5g	184.2g	50.5g	176.2g	51.5g	177.2g	46.7g	172.4g
ナトリウム	2146mg	2149mg	2017mg	2020mg	2042mg	2045mg	2075mg	2078mg	2175mg	2178mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.1g	5.1g	5.2g	5.3g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1394kcal	871kcal	1450kcal	847kcal	1426kcal	832kcal	1411kcal	837kcal	1416kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	47.6g	57.5g	48.5g	58.4g	48.6g	58.5g	50.9g	60.8g
	脂質	35.7g	37.2g	37.2g	38.7g	36.9g	38.4g	35.3g	36.8g	38.1g	39.6g
	炭水化物	76.0g	201.7g	87.4g	213.1g	82.4g	208.1g	79.3g	205.0g	75.6g	201.3g
	ナトリウム	2222mg	2225mg	2094mg	2097mg	2116mg	2119mg	2151mg	2154mg	2252mg	2255mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.3g	5.3g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	

※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

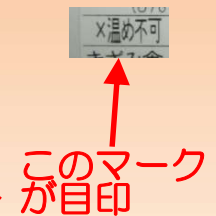


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。