

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月5日(月)		7月6日(火)		7月7日(水)		7月8日(木)		7月9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					
	豚肉と野菜の生姜炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーの柚子味噌和え	えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物	卵麦え 麦 麦	チーズオムレツ ジャガ芋の中華炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵乳麦 乳麦 麦	ロールキャベツのスープ煮 大豆とごぼうの味噌炒め 大根と青菜の柚子和え	卵乳麦 麦落 麦	厚焼玉子 三色煮豆 菜の花ときのこの和え物	卵麦 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	158kcal	351kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	184kcal	377kcal
	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.5g	12.8g
脂質	6.4g	6.9g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	5.7g	6.2g	
炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	25.1g	67.0g	
ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	593mg	594mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	鯖の照焼 つま塩キャベツ 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え	豚ロースの玉ねぎソース 豆腐のあさりカレー煮込み マリーネサラダ	麦 麦 卵乳麦	ホッケの幽庵焼 ふぎのさんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし	麦 麦 麦	塩ダレホーク 青菜と高野豆腐の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え	麦 麦 麦	アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 大根と小松菜の煮物	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	229kcal	422kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	259kcal	452kcal
	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	18.5g	21.8g
脂質	14.2g	14.7g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	12.9g	13.4g	
炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	16.3g	58.2g	
ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	888mg	889mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g										
	★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					
鶏のいそべ焼 人参グラッセ 里芋のかに風あんかけ 法蓮草ソテー	白身魚の西京焼 ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮まし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦 乳麦 卵麦 卵麦	鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物	麦 麦 卵麦 卵麦	サワラのチリソースかけ チンゲン菜ソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 切干と人参のハリハリ	乳麦 乳麦 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	247kcal	440kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	276kcal	469kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	
たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.4g	16.7g	
脂質	12.1g	12.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	15.0g	15.5g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	11.4g	11.9g	
炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	15.6g	57.5g	
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	738mg	739mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	634kcal	1213kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	667kcal	1246kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	41.4g	51.3g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	41.9g	167.6g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	43.3g	169.0g	炭水化物	57.0g	182.7g
ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
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	835kcal	1414kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	70.8g	196.5g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	85.9g	211.6g
ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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。



- 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。