

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月12日(月)		7月13日(火)		7月14日(水)		7月15日(木)		7月16日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	鶏肉のすき焼き	★ごはん120g	干草焼き	★ごはん120g	肉豆腐煮	★ごはん120g	鶏肉と大豆の生姜煮					
	豚肉としめじの生姜バター風味	乳麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	白花豆煮	卵麦	青菜の王子炒め	卵乳麦	切干とインゲンの煮物	麦					
	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	大根の酢漬け		春菊のおひたし	麦	若芽の酢の物	麦	白菜の辛子柚子和え	麦					
	インゲンのごま和え														
	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	169kcal	362kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	
たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	16.2g	19.5g	
脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	2.2g	2.7g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.2g	10.7g	
炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	2.4g	66.2g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	
ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	450mg	451mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	676mg	677mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	サワラのごま醤油焼	★ごはん120g	ハーブチキンソテー	★ごはん120g	カレーの白ワイン蒸し	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん					
	クリーム煮込みハンバーグ	麦	人参クラッセ	乳麦	ビーマンのおかか和え	卵	チンゲン菜ソテー	乳麦	五色煮	麦					
	アスパラ	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	きんぴられんこん	麦	野菜の三杯酢	麦					
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	白菜のごま味噌和え	卵	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦							
	若芽としらすのおひたし	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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	
たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	20.0g	23.3g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	14.2g	17.5g	
脂質	13.4g	13.9g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	9.6g	10.1g	
炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	
ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	831mg	832mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎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	◎りんご150g					
	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎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	◎りんご150g					
夕食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	大根とつくねの煮物	★ごはん120g	鯖のおろしポン酢	★ごはん120g	チキンカレーのルー	★ごはん120g	ます白糀焼					
	ほっけみりん焼	乳麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	人参しりしり	麦	うま塩キャベツ	麦					
	スナッパえんどう	卵乳麦	プロックリーのカーナママソース	卵乳麦	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	カリフラワーのピクルス	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦					
	さつま芋と豚肉の揚煮	麦							菜の花とひじきのごま和え	麦					
	煮生酢	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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.9g	20.2g	
脂質	8.7g	9.2g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.1g	10.6g	
炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	12.2g	54.1g	
ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	900mg	901mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	627mg	628mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	30.6g	32.1g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	29.9g	31.4g
	炭水化物	53.8g	179.5g	炭水化物	54.8g	180.5g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	44.4g	170.1g
ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	1683mg	1686mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	53.4g	63.3g
	脂質	37.6g	39.1g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	82.7g	208.4g	炭水化物	83.0g	208.7g	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	76.3g	202.0g
	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2208mg	2211mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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

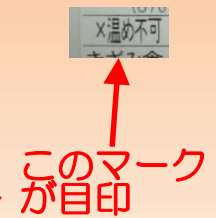


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。