

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月19日(月)		7月20日(火)		7月21日(水)		7月22日(木)		7月23日(金)						
朝食	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	鶏肉と小松菜煮	★ごはん120g	目玉焼き	★ごはん120g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん120g	大根と鶏肉の味噌煮					
	炒り豆腐	卵乳麦	麩とえのきのさつと煮	麦	ひじきとアサリのさつぱり煮	卵麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	卵麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦					
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	野菜サラダ	卵乳麦	菜の花のおひたし	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	もすくの酢の物	麦					
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット				
	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	131kcal	324kcal	エネルギー	127kcal	320kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	154kcal	347kcal
	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	10.5g	13.8g
	脂質	5.1g	5.6g	脂質	4.1g	4.6g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	6.3g	6.8g
	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	13.5g	55.4g
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	491mg	492mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	530mg	531mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	白身魚の味噌煮	★ごはん120g	牛肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	鶏肉のごま醤油焼き	★ごはん120g	ほっけ塩焼	★ごはん120g	カルビ丼の具					
	人参グラッセ	乳麦	レンコンとフキの煮物	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦					
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツの土佐煮	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	ぜんまい煮	麦					
	レモンかぼちゃ	卵麦					和風サラダ	卵							
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット				
	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	12.3g	15.6g
	脂質	9.3g	9.8g	脂質	16.6g	17.1g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	22.8g	64.7g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	21.1g	63.0g
ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	929mg	930mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎ごはん120g	豚肉とキャベツの塩おなか	◎ごはん120g	えびカツ	◎ごはん120g	カレーの甘酢野菜あんかけ	◎ごはん120g	こんがりハンバーグ	◎ごはん120g	赤魚のカレー揚げ					
夕食	野菜のおろし煮	麦	カリフラワーの煮物	卵麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	菜の花	鶏肉ピーマン炒め					
			鶏肉とオクラの中華風	麦					ブロccoliの煮物	さつま揚げと小松菜の煮まし					
									キャベツの塩昆布和え						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット				
	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	244kcal	437kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	16.6g	19.9g
	脂質	12.6g	13.1g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.4g	11.9g
	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.5g	59.4g
	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	526mg	527mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
合計	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	604kcal	1183kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal
	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	27.0g	28.5g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	31.6g	33.1g
	炭水化物	55.2g	180.9g	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	38.2g	163.9g	炭水化物	42.2g	167.9g	炭水化物	52.1g	177.8g
	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	1985mg	1988mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal
	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	34.0g	35.5g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	38.6g	40.1g
	炭水化物	84.1g	209.8g	炭水化物	70.6g	196.3g	炭水化物	70.1g	195.8g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	81.0g	206.7g
	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2062mg	2065mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g	

※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

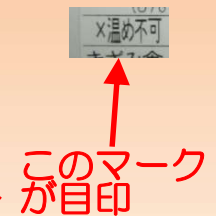


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。