

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月26日(月)		7月27日(火)		7月28日(水)		7月29日(木)		7月30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					
	チーズオムレツ	卵乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	鶏大豆	麦					
	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	ブロッコリーとエビのチリソース	麦え	大豆と椎茸の煮物	麦	竹輪のごま炒め	麦	若竹煮	麦					
	インゲンのごま和え	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	菜の花ときこの酢味噌和え		大根の酢漬け						
	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	191kcal	384kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	
たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g	
脂質	11.6g	12.1g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.0g	9.5g	
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	19.7g	61.6g	
ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	631mg	632mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	あぶらかれい生姜煮	麦	炊き合せ	麦	フリの西京焼	麦	鶏肉のおろしポン酢焼き	麦	鮭の青じそ焼	麦					
	スナッフえんどう	麦	旨みチンゲン菜	乳麦か	人参クラッセ	乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	人参クラッセ	乳麦					
	麩の野菜あんかけ	麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	大根と落の汁煮	麦	ブロッコリーのサラダ	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦					
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦			キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	ドレッシング(小袋)	麦	キャベツとベーコンの和え物	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	189kcal	382kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	
たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	17.1g	20.4g	
脂質	7.2g	7.7g	脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.7g	10.2g	
炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	11.2g	53.1g	
ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	831mg	832mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g					
	◎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					
夕食	★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					
	ホイコーロー	麦	カジキのアラ煮	麦	ささみ大葉フライ	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦					
	油揚げと菜の花の煮物	麦	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦					
	カリフラワーの甘酢漬	麦	白菜のごま味噌和え	乳麦	カリフラワーの塩炒め	乳麦	若芽としらすのおひたし	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	おかず	ご飯セット						
エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	
たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13.4g	16.7g	
脂質	10.6g	11.1g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	10.4g	10.9g	
炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	23.0g	64.9g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	16.6g	58.5g	
ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	632mg	633mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	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					
	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	673kcal	1252kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	45.9g	55.8g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	29.1g	30.6g
	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	59.4g	185.1g	炭水化物	58.0g	183.7g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	47.5g	173.2g
ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	880kcal	1459kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	53.6g	63.5g
	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	36.1g	37.6g
	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	87.6g	213.3g	炭水化物	86.9g	212.6g	炭水化物	85.2g	210.9g	炭水化物	75.3g	201.0g
	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2170mg	2173mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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

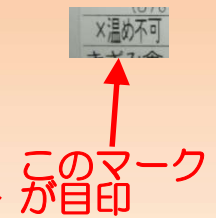


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。