

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6日(金)						
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	菜の花と牛肉の煮物	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	高野豆腐インゲン煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦					
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	竹の子と人参のおかか煮	麦	フロコリーの玉子とじ	卵麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	竹輪と菜の花の煮物	麦					
	キャベツの塩昆布和え	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	若芽の酢の物	麦	オクラのポン酢ジュレ和え	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	218kcal	411kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	
たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.1g	14.4g	
脂質	13.3g	13.8g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	7.0g	7.5g	
炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.3g	55.2g	
ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	592mg	593mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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						
	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	鶏肉のレモン風味焼		サワラの蒸し煮	麦	鶏豆腐	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦					
	ツナあっさり煮	麦	アスパラ		人参クラッセ	乳麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	フロコリーの煮物	麦	豆腐としめじのとりみ煮	麦	白花豆煮	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	高野豆腐の味噌煮	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	214kcal	407kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	
たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	19.1g	22.4g	
脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	5.6g	6.1g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	13.5g	14.0g	
炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	26.9g	68.8g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	
ナトリウム	935mg	936mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	805mg	806mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	赤魚のごま焼	麦	トマト煮込みハンバーグ	乳麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	カレーのおろし和え	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦え					
	人参クラッセ	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	スナップえんどう	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦					
	鶏肉のカレー煮	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	フロコリーのオニオマヨネーズ	卵乳麦					
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	えのきのおろし和え	麦	春菊のおひたし	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						
エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	
たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	11.8g	15.1g	
脂質	11.7g	12.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	12.3g	12.8g	
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	26.1g	68.0g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.2g	57.1g	
ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	742mg	743mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	648kcal	1227kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	42.0g	51.9g
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	26.5g	28.0g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.8g	34.3g
	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	55.9g	181.6g	炭水化物	53.9g	179.6g	炭水化物	43.3g	169.0g
ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.1g	58.0g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	82.8g	208.5g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	75.2g	200.9g
	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2213mg	2216mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	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

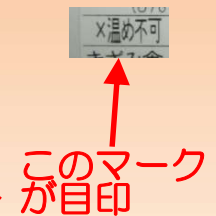


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。