

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13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	
	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	鶏肉とジャガ芋の揚煮	鶏肉とジャガ芋の揚煮	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	
	白菜の煮ひたし	野菜の味噌煮込み	ふきと人参の甘露煮	ふきと人参の甘露煮	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	インゲンとえのきの炒め物	インゲンとえのきの炒め物	インゲンとえのきの炒め物	インゲンとえのきの炒め物	
	春雨のピーナツ和え	春雨のピーナツ和え	ハンパンジーサラダ	ハンパンジーサラダ	もずくの酢の物	もずくの酢の物	蒸し鶏と小松菜のごま和え	蒸し鶏と小松菜のごま和え	蒸し鶏と小松菜のごま和え	蒸し鶏と小松菜のごま和え	
	卵乳麦落	卵乳麦落	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	おかず	ご飯セット
エネルギー	135kcal	328kcal	137kcal	330kcal	158kcal	351kcal	166kcal	359kcal	171kcal	364kcal	
たんぱく質	12.1g	15.4g	8.2g	11.5g	9.5g	12.8g	7.5g	10.8g	8.0g	11.3g	
脂質	3.7g	4.2g	4.9g	5.4g	7.6g	8.1g	6.4g	6.9g	10.5g	11.0g	
炭水化物	14.0g	55.9g	16.3g	58.2g	13.1g	55.0g	18.5g	60.4g	12.6g	54.5g	
ナトリウム	606mg	607mg	661mg	662mg	600mg	601mg	490mg	491mg	721mg	722mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	
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	
	ピリ辛牛肉炒め	白身魚のガーリックオイル焼き	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	サワラの味噌煮	サワラの味噌煮	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	
	きんぴられんこん	インゲンソテー	キャベツソテー	キャベツソテー	スナップえんどう	スナップえんどう	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	
	法蓮草のおひたし	豚挽き肉と切干大根の煮物	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	鶏肉のすき焼煮	鶏肉のすき焼煮	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	おかず	ご飯セット
エネルギー	245kcal	438kcal	220kcal	413kcal	252kcal	445kcal	234kcal	427kcal	231kcal	424kcal	
たんぱく質	10.1g	13.4g	14.0g	17.3g	16.9g	20.2g	17.2g	20.5g	14.4g	17.7g	
脂質	14.5g	15.0g	12.2g	12.7g	13.5g	14.0g	10.7g	11.2g	7.9g	8.4g	
炭水化物	18.0g	59.9g	13.0g	54.9g	15.2g	57.1g	14.9g	56.8g	24.0g	65.9g	
ナトリウム	606mg	607mg	699mg	700mg	711mg	712mg	748mg	749mg	840mg	841mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	
間食	◎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	
	◎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	あぶらかれいみぞれ煮	ハーブチキンソテー	フリのごま醤油焼	フリのごま醤油焼	豚生姜焼き丼の具	豚生姜焼き丼の具	メバルのバジルオリーブ焼	メバルのバジルオリーブ焼	メバルのバジルオリーブ焼	メバルのバジルオリーブ焼	
	人参グラッセ	オニオンソテー	金時豆煮	金時豆煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	
	キャベツと豚肉の味噌炒め	豚肉と人参の煮物	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	菜の花ときのこの和え物	菜の花ときのこの和え物	豚肉と天根の煮物	豚肉と天根の煮物	豚肉と天根の煮物	豚肉と天根の煮物	
	大根のマヨネーズ和え	大豆とごぼうの煮物	大根と青菜の柚子和え	大根と青菜の柚子和え			ハムと春雨のサラダ	ハムと春雨のサラダ	ハムと春雨のサラダ	ハムと春雨のサラダ	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	おかず	ご飯セット
エネルギー	256kcal	449kcal	267kcal	460kcal	219kcal	412kcal	230kcal	423kcal	221kcal	414kcal	
たんぱく質	20.1g	23.4g	17.3g	20.6g	15.4g	18.7g	15.0g	18.3g	16.5g	19.8g	
脂質	12.0g	12.5g	12.7g	13.2g	10.6g	11.1g	10.0g	10.5g	10.0g	10.5g	
炭水化物	16.7g	58.6g	20.1g	62.0g	15.2g	57.1g	20.8g	62.7g	15.1g	57.0g	
ナトリウム	824mg	825mg	647mg	648mg	736mg	737mg	934mg	935mg	656mg	657mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.4g	2.4g	1.7g	1.7g	
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	636kcal	1215kcal	624kcal	1203kcal	629kcal	1208kcal	630kcal	1209kcal	623kcal	1202kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	39.5g	49.4g	41.8g	51.7g	39.7g	49.6g	38.9g	48.8g
	脂質	30.2g	31.7g	29.8g	31.3g	31.7g	33.2g	27.1g	28.6g	28.4g	29.9g
	炭水化物	48.7g	174.4g	49.4g	175.1g	43.5g	169.2g	54.2g	179.9g	51.7g	177.4g
ナトリウム	2036mg	2039mg	2007mg	2010mg	2047mg	2050mg	2172mg	2175mg	2217mg	2220mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.2g	5.2g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	843kcal	1422kcal	825kcal	1404kcal	828kcal	1407kcal	831kcal	1410kcal	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	46.9g	56.8g	49.7g	59.6g	47.1g	57.0g	46.6g	56.5g
	脂質	37.3g	38.8g	36.8g	38.3g	38.7g	40.2g	34.1g	35.6g	35.4g	36.9g
	炭水化物	80.6g	206.3g	78.3g	204.0g	71.7g	197.4g	83.1g	208.8g	79.5g	205.2g
	ナトリウム	2110mg	2113mg	2084mg	2087mg	2123mg	2126mg	2249mg	2252mg	2293mg	2296mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	

## お食事の作り方

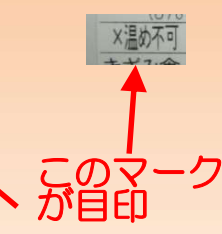


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。

※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。