

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20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	
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	肉詰いなり煮	
	ツナと大豆の炒め煮	麩とえのきのさっと煮	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	ケチャップ(小袋)	麦	白菜の煮ひたし	麦	白菜の煮ひたし	
	キャベツのピーナッツ和え	和風サラダ	卵	春菊のなめこ和え	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	鶏肉とオクラの中華風	
	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	192kcal	385kcal	135kcal	328kcal	171kcal	364kcal	148kcal	341kcal	
たんぱく質	14.4g	17.7g	9.3g	12.6g	7.4g	10.7g	10.7g	14.0g	11.0g	14.3g	
脂質	8.4g	8.9g	10.2g	10.7g	7.3g	7.8g	8.0g	8.5g	6.6g	7.1g	
炭水化物	16.3g	58.2g	16.2g	58.1g	11.2g	53.1g	14.3g	56.2g	11.7g	53.6g	
ナトリウム	637mg	638mg	600mg	601mg	659mg	660mg	692mg	693mg	646mg	647mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	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	
	ぼっかけ塩焼	チキンカレーのルー	乳麦	豚肉とキャベツの塩おほか	麦	ささみ大葉フライ	麦	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	カレーの白ワイン蒸し	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	人参しりしり	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	ピーマンソテー	卵乳麦	スナップえんどう	乳麦	スナップえんどう	
	鶏肉と野菜の中華炒め	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	白花豆煮	麦	人参の炒り煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	大豆の洋風五目煮	
	ブロッコリーのカニカママヨネーズ					春菊のおほか和え	卵麦	白菜の辛子柚子和え	麦	白菜の辛子柚子和え	
	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	203kcal	396kcal	228kcal	421kcal	299kcal	492kcal	221kcal	414kcal	188kcal	381kcal	
たんぱく質	15.2g	18.5g	16.7g	20.0g	19.3g	22.6g	13.4g	16.7g	17.7g	21.0g	
脂質	12.3g	12.8g	11.5g	12.0g	14.5g	15.0g	8.1g	8.6g	5.3g	5.8g	
炭水化物	8.6g	50.5g	15.0g	56.9g	22.4g	64.3g	24.6g	66.5g	14.9g	56.8g	
ナトリウム	702mg	703mg	901mg	902mg	664mg	665mg	748mg	749mg	699mg	700mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎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	◎バナナ90g						
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	
	えびカツ	赤魚の幽庵焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	さわら南蛮焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	
	キャベツソテー	人参グラッセ	乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	人参クラッセ	乳麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	ブロッコリーの玉子とじ	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	チンジャオロース	卵麦	キャベツの塩昆布和え	麦	鶏ごぼう	麦	菜の花のおひたし	麦	菜の花のおひたし	
	菜の花としめじの和え物	白菜のごま味噌和え				インゲンのごま和え	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	230kcal	423kcal	202kcal	395kcal	211kcal	404kcal	258kcal	451kcal	283kcal	476kcal	
たんぱく質	12.8g	16.1g	16.0g	19.3g	12.8g	16.1g	17.2g	20.5g	13.7g	17.0g	
脂質	11.2g	11.7g	8.3g	8.8g	9.9g	10.4g	13.0g	13.5g	17.9g	18.4g	
炭水化物	20.7g	62.6g	15.8g	57.7g	18.4g	60.3g	16.3g	58.2g	15.2g	57.1g	
ナトリウム	631mg	632mg	647mg	648mg	776mg	777mg	756mg	757mg	860mg	861mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	
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	624kcal	1203kcal	622kcal	1201kcal	645kcal	1224kcal	650kcal	1229kcal	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	42.0g	51.9g	39.5g	49.4g	41.3g	51.2g	42.4g	52.3g
	脂質	31.9g	33.4g	30.0g	31.5g	31.7g	33.2g	29.1g	30.6g	29.8g	31.3g
	炭水化物	45.6g	171.3g	47.0g	172.7g	52.0g	177.7g	55.2g	180.9g	41.8g	167.5g
ナトリウム	1970mg	1973mg	2148mg	2151mg	2099mg	2102mg	2196mg	2199mg	2205mg	2208mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	823kcal	1402kcal	844kcal	1423kcal	857kcal	1436kcal	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	50.1g	60.0g	49.4g	59.3g	47.4g	57.3g	47.4g	57.3g	49.3g	59.2g
	脂質	38.9g	40.4g	37.0g	38.5g	38.7g	40.2g	36.2g	37.7g	36.8g	38.3g
	炭水化物	73.4g	199.1g	75.9g	201.6g	80.2g	205.9g	87.1g	212.8g	70.7g	196.4g
	ナトリウム	2046mg	2049mg	2225mg	2228mg	2175mg	2178mg	2270mg	2273mg	2279mg	2282mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	

※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。