

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月23日(月)		8月24日(火)		8月25日(水)		8月26日(木)		8月27日(金)			
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	肉団子と白菜の煮物		鶏肉のすき焼き		厚揚げのそぼろ煮		豚肉と里芋のごま煮		干草焼き			
	レンコンとフキの煮物		ひじきとアサリのさっぱり煮		蒸し鶏と春雨の炒め物		五色煮豆		鶏肉ピーマン炒め			
	フロコリーのゴマ和え		法蓮草のおひたし		野菜サラダ		切干と人参のハリハリ		大根の酢漬け			
	卵乳麦		麦		麦		卵麦か		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	
	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	136kcal	329kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	187kcal	380kcal
	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	11.5g	14.8g
	脂質	5.6g	6.1g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	4.8g	5.3g	脂質	7.3g	7.8g
	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	18.8g	60.7g
ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	576mg	577mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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			
	鶏肉の韓国風炒め		鮮の磯辺焼		ポークジンジャー		鶏肉の香草焼		中華丼の具			
	コーンと挽肉の炒め物		チンゲン菜ソテー		旨みチンゲン菜		つま塩キャベツ		鶏ミンチと小松菜の煮物			
	菜の花ときのこの和え物		牛肉の甘酢炒め		れんこんサラダ		竹の子と人参のおかか煮		かぶの味噌和え			
	麦落		麦		麦		麦		麦			
	卵乳麦		乳麦		卵麦か		麦		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	
	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	277kcal	470kcal	エネルギー	245kcal	438kcal
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	17.9g	21.2g
	脂質	12.2g	12.7g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	15.4g	15.9g	脂質	13.3g	13.8g
炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	11.4g	53.3g	
ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	652mg	653mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎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			
	ブリの西京焼		こんがりハンバーグ		赤魚の法蓮草柚子あん		餃子・焼売セット		白身魚の青じそ焼			
	人参のきんぴら		ケチャップ(小袋)		大根と鶏肉の味噌煮		鶏じゃが煮		インゲンソテー			
	大根と小松菜の煮物		キャベツソテー		ベーコンのごま酢和え		麩と若芽の酢の物		春菊と豚肉の炒め物			
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		白菜と麩の玉子とじ		三色煮豆		麦		麦落			
	麦		卵麦		麦		麦		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	
	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	238kcal	431kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	10.3g	13.6g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.3g	9.8g
炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	25.9g	67.8g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	29.1g	71.0g	
ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	789mg	790mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	
	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	670kcal	1249kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	43.5g	53.4g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.7g	49.6g
	脂質	28.3g	29.8g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	29.9g	31.4g
	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	59.3g	185.0g
ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	871kcal	1450kcal
	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	35.3g	36.8g	脂質	35.4g	36.9g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	36.9g	38.4g
	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	83.5g	209.2g	炭水化物	76.8g	202.5g	炭水化物	88.2g	213.9g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2094mg	2097mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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

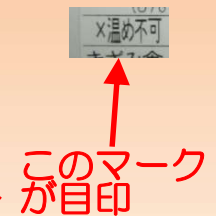


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。