

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月30日(月)		8月31日(火)		9月1日(水)		9月2日(木)		9月3日(金)						
朝食	★ごはん120g	れんこんの五目炒め煮	★ごはん120g	目玉焼き	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん120g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん120g	チーズオムレツ					
	キャベツの土佐煮	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦					
	菜の花とツナの辛子和え	小麦	パンパンジーサラダ	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦					
	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦					
	鶏肉と野菜のオニオン炒め	小麦	カリフラワーの柚子味噌和え	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦					
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	161kcal	354kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	
たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	8.5g	11.8g	
脂質	6.9g	7.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	6.9g	7.4g	
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	17.3g	59.2g	
ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	426mg	427mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	634mg	635mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	アジのみりん焼	★ごはん120g	炊き合せ	★ごはん120g	鯖の照焼	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	ホッケの幽庵焼					
	塩枝豆	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦					
	カリフラワーの煮物	小麦	鶏ごぼう	小麦	鶏ごぼう	小麦	つま塩キャベツ	小麦	つま塩キャベツ	小麦	つま塩キャベツ				
	蒸し鶏の炒め物	小麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	小麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	小麦	竹輪と菜の花の煮物	小麦	竹輪と菜の花の煮物	小麦	竹輪と菜の花の煮物				
	えのきのおろし和え	小麦	えのきのおろし和え	小麦	えのきのおろし和え	小麦	えのきのおろし和え	小麦	えのきのおろし和え	小麦	えのきのおろし和え				
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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	
たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	
脂質	5.2g	5.7g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	8.5g	9.0g	
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	16.9g	58.8g	
ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	843mg	844mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	777mg	778mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g					
	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g					
夕食	★ごはん120g	ピリ辛牛肉炒め	★ごはん120g	赤魚のごま焼	★ごはん120g	鶏のいそべ焼	★ごはん120g	白身魚の西京焼	★ごはん120g	鶏肉のマーマレード煮					
	豚肉と厚揚げの煮物	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦					
	法蓮草と切干のおひたし	小麦	キャベツソテー	小麦	キャベツソテー	小麦	人参グラッセ	小麦	人参グラッセ	小麦	人参グラッセ				
	鶏肉と厚揚げの煮物	小麦	豚バラのすき焼き煮	小麦	豚バラのすき焼き煮	小麦	里芋のかに風あんかけ	小麦	里芋のかに風あんかけ	小麦	里芋のかに風あんかけ				
	春雨のピーナッツ和え	小麦	春雨のピーナッツ和え	小麦	春雨のピーナッツ和え	小麦	法蓮草ソテー	小麦	法蓮草ソテー	小麦	法蓮草ソテー				
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	277kcal	470kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	
たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	17.1g	20.4g	
脂質	18.2g	18.7g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	15.0g	15.5g	
炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	
ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	605mg	606mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	660kcal	1239kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	41.5g	51.4g
	脂質	30.3g	31.8g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	30.4g	31.9g
	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	43.0g	168.7g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	49.0g	174.7g
ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	49.4g	59.3g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.4g	38.9g
	炭水化物	73.2g	198.9g	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	71.9g	197.6g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	77.2g	202.9g
	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2092mg	2095mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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

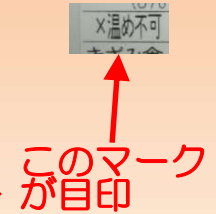


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。