

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月6日(月)		6月7日(火)		6月8日(水)		6月9日(木)		6月10日(金)	
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 白菜と麩の玉子とじ		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 旨みチンゲン菜		★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 レモンかぼちゃ		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え	
	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	164kcal 357kcal	エネルギー	182kcal 375kcal	エネルギー	160kcal 353kcal	エネルギー	167kcal 360kcal	エネルギー	190kcal 383kcal
	たんぱく質	11.3g 14.6g	たんぱく質	13.4g 16.7g	たんぱく質	9.0g 12.3g	たんぱく質	7.4g 10.7g	たんぱく質	12.9g 16.2g
	脂質	8.8g 9.3g	脂質	9.9g 10.4g	脂質	5.8g 6.3g	脂質	7.9g 8.4g	脂質	7.7g 8.2g
	炭水化物	11.4g 53.3g	炭水化物	9.3g 51.2g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	17.5g 59.4g	炭水化物	17.2g 59.1g
	ナトリウム	598mg 599mg	ナトリウム	651mg 652mg	ナトリウム	642mg 643mg	ナトリウム	500mg 501mg	ナトリウム	608mg 609mg
	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.5g 1.5g
	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜のピーナッツ和え		★ごはん120g 炊き合せ 法蓮草と油揚げの煮物 白菜の煮ひたし	
	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	222kcal 415kcal	エネルギー	217kcal 410kcal	エネルギー	233kcal 426kcal	エネルギー	237kcal 430kcal	エネルギー	184kcal 377kcal	
たんぱく質	18.1g 21.4g	たんぱく質	11.9g 15.2g	たんぱく質	18.4g 21.7g	たんぱく質	15.2g 18.5g	たんぱく質	11.7g 15.0g	
脂質	10.1g 10.6g	脂質	11.7g 12.2g	脂質	11.9g 12.4g	脂質	12.8g 13.3g	脂質	9.9g 10.4g	
炭水化物	14.3g 56.2g	炭水化物	18.4g 60.3g	炭水化物	13.7g 55.6g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	12.7g 54.6g	
ナトリウム	693mg 694mg	ナトリウム	845mg 846mg	ナトリウム	797mg 798mg	ナトリウム	889mg 890mg	ナトリウム	774mg 775mg	
食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.1g 2.2g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	2.0g 2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 塩タレホーク 鶏と蓮根のピリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え	
	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	239kcal 432kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	231kcal 424kcal	エネルギー	222kcal 415kcal	エネルギー	262kcal 455kcal
	たんぱく質	9.3g 12.6g	たんぱく質	15.8g 19.1g	たんぱく質	16.3g 19.6g	たんぱく質	16.1g 19.4g	たんぱく質	16.4g 19.7g
	脂質	14.0g 14.5g	脂質	11.0g 11.5g	脂質	12.5g 13.0g	脂質	10.6g 11.1g	脂質	15.0g 15.5g
	炭水化物	20.0g 61.9g	炭水化物	14.9g 56.8g	炭水化物	13.3g 55.2g	炭水化物	14.9g 56.8g	炭水化物	13.7g 55.6g
	ナトリウム	744mg 745mg	ナトリウム	708mg 709mg	ナトリウム	772mg 773mg	ナトリウム	663mg 664mg	ナトリウム	747mg 748mg
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g
	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	625kcal 1204kcal	エネルギー	620kcal 1199kcal	エネルギー	624kcal 1203kcal	エネルギー	626kcal 1205kcal	エネルギー	636kcal 1215kcal
たんぱく質	38.7g 48.6g	たんぱく質	41.1g 51.0g	たんぱく質	43.7g 53.6g	たんぱく質	38.7g 48.6g	たんぱく質	41.0g 50.9g	
脂質	32.9g 34.4g	脂質	32.6g 34.1g	脂質	30.2g 31.7g	脂質	31.3g 32.8g	脂質	32.6g 34.1g	
炭水化物	45.7g 171.4g	炭水化物	42.6g 168.3g	炭水化物	44.8g 170.5g	炭水化物	47.5g 173.2g	炭水化物	43.6g 169.3g	
ナトリウム	2035mg 2038mg	ナトリウム	2204mg 2207mg	ナトリウム	2211mg 2214mg	ナトリウム	2052mg 2055mg	ナトリウム	2129mg 2132mg	
食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.6g 5.7g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.4g 5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal 1403kcal	エネルギー	827kcal 1406kcal	エネルギー	822kcal 1401kcal	エネルギー	823kcal 1402kcal	エネルギー	843kcal 1422kcal
	たんぱく質	46.6g 56.5g	たんぱく質	47.2g 57.1g	たんぱく質	50.6g 60.5g	たんぱく質	46.4g 56.3g	たんぱく質	47.1g 57.0g
	脂質	39.9g 41.4g	脂質	39.7g 41.2g	脂質	37.2g 38.7g	脂質	38.3g 39.8g	脂質	39.7g 41.2g
	炭水化物	73.9g 199.6g	炭水化物	74.5g 200.2g	炭水化物	73.7g 199.4g	炭水化物	75.3g 201.0g	炭水化物	75.5g 201.2g
	ナトリウム	2111mg 2114mg	ナトリウム	2278mg 2281mg	ナトリウム	2285mg 2288mg	ナトリウム	2128mg 2131mg	ナトリウム	2203mg 2206mg
食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.8g 5.9g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.6g 5.6g	

※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

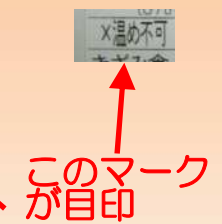


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。