

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月13日(月)		6月14日(火)		6月15日(水)		6月16日(木)		6月17日(金)	
朝食	★ごはん120g 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え		★ごはん120g 卵麦 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め		★ごはん120g 卵麦 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 中華うま煮		★ごはん120g 卵麦 高野豆腐インゲン煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの塩炒め		★ごはん120g 卵麦 肉団子の中華炒め 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え	
	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	172kcal 365kcal	エネルギー	203kcal 396kcal	エネルギー	146kcal 339kcal	エネルギー	121kcal 314kcal	エネルギー	212kcal 405kcal
	たんぱく質	8.8g 12.1g	たんぱく質	8.2g 11.5g	たんぱく質	8.1g 11.4g	たんぱく質	10.1g 13.4g	たんぱく質	11.1g 14.4g
	脂質	7.7g 8.2g	脂質	11.5g 12.0g	脂質	7.6g 8.1g	脂質	3.4g 3.9g	脂質	11.2g 11.7g
炭水化物	17.6g 59.5g	炭水化物	14.8g 56.7g	炭水化物	9.8g 51.7g	炭水化物	13.5g 55.4g	炭水化物	17.2g 59.1g	
ナトリウム	555mg 556mg	ナトリウム	705mg 706mg	ナトリウム	511mg 512mg	ナトリウム	605mg 606mg	ナトリウム	734mg 735mg	
食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物		★ごはん120g カレー焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 卵麦 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g 卵麦 サワラのエスカベッシュ 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ		★ごはん120g 卵麦 ホッケの照焼 スナッフえんどう イカと白菜の中華煮 ブロッコリーのオニオンマヨネーズ	
	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	197kcal 390kcal	エネルギー	196kcal 389kcal	エネルギー	261kcal 454kcal	エネルギー	271kcal 464kcal	エネルギー	173kcal 366kcal
	たんぱく質	14.4g 17.7g	たんぱく質	15.2g 18.5g	たんぱく質	18.4g 21.7g	たんぱく質	16.2g 19.5g	たんぱく質	14.9g 18.2g
	脂質	9.2g 9.7g	脂質	9.6g 10.1g	脂質	13.8g 14.3g	脂質	14.6g 15.1g	脂質	8.7g 9.2g
炭水化物	16.3g 58.2g	炭水化物	12.6g 54.5g	炭水化物	15.3g 57.2g	炭水化物	17.5g 59.4g	炭水化物	8.8g 50.7g	
ナトリウム	717mg 718mg	ナトリウム	467mg 468mg	ナトリウム	792mg 793mg	ナトリウム	810mg 811mg	ナトリウム	665mg 666mg	
食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん120g サワラの味噌煮 スナッフえんどう 鶏肉のすき焼き キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 卵麦 オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 卵麦 ハニーマスタードチキン 人参クラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮		★ごはん120g 卵麦 豚肉とキャベツの塩おかか ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢		★ごはん120g 卵麦 えびカツ キャベツソテー 鶏肉と野菜の中華炒め 大根とツナの炒め物	
夕食	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	265kcal 458kcal	エネルギー	225kcal 418kcal	エネルギー	226kcal 419kcal	エネルギー	254kcal 447kcal	エネルギー	246kcal 439kcal
	たんぱく質	18.8g 22.1g	たんぱく質	16.5g 19.8g	たんぱく質	16.0g 19.3g	たんぱく質	14.4g 17.7g	たんぱく質	13.2g 16.5g
	脂質	13.4g 13.9g	脂質	7.9g 8.4g	脂質	11.3g 11.8g	脂質	14.0g 14.5g	脂質	12.7g 13.2g
	炭水化物	15.5g 57.4g	炭水化物	20.5g 62.4g	炭水化物	15.6g 57.5g	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	20.5g 62.4g
ナトリウム	889mg 890mg	ナトリウム	802mg 803mg	ナトリウム	799mg 800mg	ナトリウム	668mg 669mg	ナトリウム	802mg 803mg	
食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	
合計	エネルギー	634kcal 1213kcal	エネルギー	624kcal 1203kcal	エネルギー	633kcal 1212kcal	エネルギー	646kcal 1225kcal	エネルギー	631kcal 1210kcal
	たんぱく質	42.0g 51.9g	たんぱく質	39.9g 49.8g	たんぱく質	42.5g 52.4g	たんぱく質	40.7g 50.6g	たんぱく質	39.2g 49.1g
	脂質	30.3g 31.8g	脂質	29.0g 30.5g	脂質	32.7g 34.2g	脂質	32.0g 33.5g	脂質	32.6g 34.1g
	炭水化物	49.4g 175.1g	炭水化物	47.9g 173.6g	炭水化物	40.7g 166.4g	炭水化物	49.2g 174.9g	炭水化物	46.5g 172.2g
	ナトリウム	2161mg 2164mg	ナトリウム	1974mg 1977mg	ナトリウム	2102mg 2105mg	ナトリウム	2083mg 2086mg	ナトリウム	2201mg 2204mg
食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.6g 5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal 1414kcal	エネルギー	821kcal 1400kcal	エネルギー	840kcal 1419kcal	エネルギー	844kcal 1423kcal	エネルギー	828kcal 1407kcal
	たんぱく質	49.4g 59.3g	たんぱく質	47.6g 57.5g	たんぱく質	48.6g 58.5g	たんぱく質	47.6g 57.5g	たんぱく質	46.9g 56.8g
	脂質	37.3g 38.8g	脂質	36.0g 37.5g	脂質	39.8g 41.3g	脂質	39.0g 40.5g	脂質	39.6g 41.1g
	炭水化物	78.3g 204.0g	炭水化物	75.7g 201.4g	炭水化物	72.6g 198.3g	炭水化物	78.1g 203.8g	炭水化物	74.3g 200.0g
	ナトリウム	2238mg 2241mg	ナトリウム	2050mg 2053mg	ナトリウム	2176mg 2179mg	ナトリウム	2157mg 2160mg	ナトリウム	2277mg 2280mg
食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	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

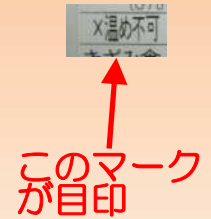


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。