

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月20日(月)		6月21日(火)		6月22日(水)		6月23日(木)		6月24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		
	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	豚肉と野菜の生薬炒め	麦	厚焼玉子	卵麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		
	ケチャップ(小袋)	卵麦	スープキャベツ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	コンニャクの辛味炒め	卵乳麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	麦		
	高野豆腐の味噌煮	卵麦										
	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	170kcal	363kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	7.8g	11.1g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	10.3g	10.8g
	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.6g	55.5g
ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	680mg	681mg	
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	1.7g	1.7g	
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		
	サワラのごま醤油焼	麦	鶏肉のごま焼き	麦	白身魚みりん焼	麦	照焼子キン	麦	フリの西京焼	麦		
	人参クラッセ	卵麦	人参のきんぴら	麦	塩枝豆	麦	ミックスソテー	卵麦	人参のきんぴら	麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	和風ホトフ	卵麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦		
	法蓮草と切干のおひたし	麦	菜の花のおひたし	麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	ひとくちがんも煮	麦	菜の花ときのこの和え物	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	210kcal	403kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	288kcal	481kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	19.5g	22.8g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	18.7g	22.0g
	脂質	10.4g	10.9g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	16.7g	17.2g
	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	13.0g	54.9g
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	616mg	617mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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		
	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g							
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		
	ささみ大葉フライ	麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦	マーボ豆腐	麦落	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落		
	ヒーマンソテー	卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	アスパラ	麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	豚バラのすき焼き煮	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	法蓮草ソテー	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	ブロッコリーのゴマ和え	卵乳麦		
	菜の花としめじの和え物	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	269kcal	462kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	169kcal	362kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	4.9g	5.4g
	炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	17.7g	59.6g
ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	899mg	900mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
合計	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	33.0g	34.5g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	41.7g	167.4g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	44.3g	170.0g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	2195mg	2198mg
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	55.8g	65.7g	たんぱく質	50.2g	60.1g	たんぱく質	48.3g	58.2g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	70.6g	196.3g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	72.1g	197.8g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	2271mg	2274mg

※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

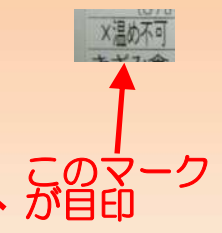


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。