

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 7月11日(月) | | 7月12日(火) | | 7月13日(水) | | 7月14日(木) | | 7月15日(金) | | | | | | |
|---------|---|---------|--|--------|---|----------|---|---------|--|--------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g 白玉焼き 野菜のチリソース煮 キャベツとベーコンの和え物 | | ★ごはん120g キャベツと豚肉の味噌炒め 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 | | ★ごはん120g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 ベーコンのごま酢和え | | ★ごはん120g 肉詰いなり煮 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え | | ★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え | | | | | | |
| | 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 | 177kcal | 370kcal | エネルギー | 185kcal | 378kcal | エネルギー | 166kcal | 359kcal | エネルギー | 167kcal | 360kcal | エネルギー | 169kcal | 362kcal |
| | たんぱく質 | 8.2g | 11.5g | たんぱく質 | 13.7g | 17.0g | たんぱく質 | 8.0g | 11.3g | たんぱく質 | 9.1g | 12.4g | たんぱく質 | 11.3g | 14.6g |
| | 脂質 | 10.8g | 11.3g | 脂質 | 8.7g | 9.2g | 脂質 | 9.3g | 9.8g | 脂質 | 8.2g | 8.7g | 脂質 | 8.5g | 9.0g |
| 炭水化物 | 11.6g | 53.5g | 炭水化物 | 12.1g | 54.0g | 炭水化物 | 13.8g | 55.7g | 炭水化物 | 15.3g | 57.2g | 炭水化物 | 13.3g | 55.2g | |
| ナトリウム | 521mg | 522mg | ナトリウム | 516mg | 517mg | ナトリウム | 762mg | 763mg | ナトリウム | 676mg | 677mg | ナトリウム | 636mg | 637mg | |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 昼食 | ★ごはん120g オニオンソースハンバーグ フロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 | | ★ごはん120g アジの野菜あんかけ インゲンの生姜炒め 法蓮草とハムのマリネ | | ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ヒーマンソテー ひじきと大豆の煮物 若竹煮 | | ★ごはん120g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 フロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) | | ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし | | | | | | |
| | 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 | 234kcal | 427kcal | エネルギー | 281kcal | 474kcal | エネルギー | 266kcal | 459kcal | エネルギー | 242kcal | 435kcal | エネルギー | 257kcal | 450kcal |
| | たんぱく質 | 18.2g | 21.5g | たんぱく質 | 21.0g | 24.3g | たんぱく質 | 17.4g | 20.7g | たんぱく質 | 18.0g | 21.3g | たんぱく質 | 13.6g | 16.9g |
| | 脂質 | 8.8g | 9.3g | 脂質 | 14.3g | 14.8g | 脂質 | 12.8g | 13.3g | 脂質 | 12.5g | 13.0g | 脂質 | 13.4g | 13.9g |
| 炭水化物 | 18.1g | 60.0g | 炭水化物 | 16.8g | 58.7g | 炭水化物 | 19.4g | 61.3g | 炭水化物 | 14.8g | 56.7g | 炭水化物 | 17.3g | 59.2g | |
| ナトリウム | 757mg | 758mg | ナトリウム | 907mg | 908mg | ナトリウム | 731mg | 732mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | ナトリウム | 759mg | 760mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 間食 | ◎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 ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| | ◎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 ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ | | ★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮揚げ かぶのスープ煮 旨みチンゲン菜 | | ★ごはん120g 赤魚の生姜煮 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え | | ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 豆腐のあっさりカレー煮込み | | ★ごはん120g ほっけみりん焼 スナップえんどう 菜の花のソナ炒め マリネサラダ | | | | | | |
| | 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 | 224kcal | 417kcal | エネルギー | 196kcal | 389kcal | エネルギー | 216kcal | 409kcal | エネルギー | 225kcal | 418kcal | エネルギー | 189kcal | 382kcal |
| | たんぱく質 | 14.5g | 17.8g | たんぱく質 | 9.9g | 13.2g | たんぱく質 | 16.9g | 20.2g | たんぱく質 | 15.8g | 19.1g | たんぱく質 | 14.5g | 17.8g |
| | 脂質 | 12.3g | 12.8g | 脂質 | 9.8g | 10.3g | 脂質 | 10.1g | 10.6g | 脂質 | 11.1g | 11.6g | 脂質 | 8.6g | 9.1g |
| 炭水化物 | 12.6g | 54.5g | 炭水化物 | 17.0g | 58.9g | 炭水化物 | 16.1g | 58.0g | 炭水化物 | 14.0g | 55.9g | 炭水化物 | 14.8g | 56.7g | |
| ナトリウム | 793mg | 794mg | ナトリウム | 725mg | 726mg | ナトリウム | 662mg | 663mg | ナトリウム | 729mg | 730mg | ナトリウム | 723mg | 724mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 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 | | | | | |
| | エネルギー | 635kcal | 1214kcal | エネルギー | 662kcal | 1241kcal | エネルギー | 648kcal | 1227kcal | エネルギー | 634kcal | 1213kcal | エネルギー | 615kcal | 1194kcal |
| | たんぱく質 | 40.9g | 50.8g | たんぱく質 | 44.6g | 54.5g | たんぱく質 | 42.3g | 52.2g | たんぱく質 | 42.9g | 52.8g | たんぱく質 | 39.4g | 49.3g |
| | 脂質 | 31.9g | 33.4g | 脂質 | 32.8g | 34.3g | 脂質 | 32.2g | 33.7g | 脂質 | 31.8g | 33.3g | 脂質 | 30.5g | 32.0g |
| | 炭水化物 | 42.3g | 168.0g | 炭水化物 | 45.9g | 171.6g | 炭水化物 | 49.3g | 175.0g | 炭水化物 | 44.1g | 169.8g | 炭水化物 | 45.4g | 171.1g |
| ナトリウム | 2071mg | 2074mg | ナトリウム | 2148mg | 2151mg | ナトリウム | 2155mg | 2158mg | ナトリウム | 2004mg | 2007mg | ナトリウム | 2118mg | 2121mg | |
| 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 842kcal | 1421kcal | エネルギー | 860kcal | 1439kcal | エネルギー | 845kcal | 1424kcal | エネルギー | 841kcal | 1420kcal | エネルギー | 816kcal | 1395kcal |
| | たんぱく質 | 47.0g | 56.9g | たんぱく質 | 51.5g | 61.4g | たんぱく質 | 50.0g | 59.9g | たんぱく質 | 49.0g | 58.9g | たんぱく質 | 46.8g | 56.7g |
| | 脂質 | 39.0g | 40.5g | 脂質 | 39.8g | 41.3g | 脂質 | 39.2g | 40.7g | 脂質 | 38.9g | 40.4g | 脂質 | 37.5g | 39.0g |
| | 炭水化物 | 74.2g | 199.9g | 炭水化物 | 74.8g | 200.5g | 炭水化物 | 77.1g | 202.8g | 炭水化物 | 76.0g | 201.7g | 炭水化物 | 74.3g | 200.0g |
| | ナトリウム | 2145mg | 2148mg | ナトリウム | 2222mg | 2225mg | ナトリウム | 2231mg | 2234mg | ナトリウム | 2078mg | 2081mg | ナトリウム | 2195mg | 2198mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | |

※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

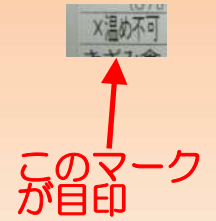


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。