

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月27日(月)		6月28日(火)		6月29日(水)		6月30日(木)		7月1日(金)				
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g 白身魚のしんじょう カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風				
	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	149kcal	342kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	10.0g	13.3g	
	脂質	5.7g	6.2g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.2g	8.7g	
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	10.8g	52.7g	
	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	583mg	584mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん 春菊と豚肉の炒め物 大根の甘酢漬		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 人参クラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆		★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 ミックスソテー 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし			
		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		264kcal	457kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	
たんぱく質		18.9g	22.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	22.1g	25.4g	
脂質		12.9g	13.4g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.2g	8.7g	
炭水化物		14.5g	56.4g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	23.4g	65.3g	炭水化物	20.0g	61.9g	
ナトリウム		749mg	750mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	871mg	872mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			
		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g アジのみりん焼 塩枝豆 豚肉と厚揚げの煮物 麩の野菜あんかけ			
	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	215kcal	408kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13.0g	16.3g	
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	16.1g	16.6g	
	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	11.7g	53.6g	
	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	940mg	941mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	763mg	764mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
	夕食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g アジのみりん焼 塩枝豆 豚肉と厚揚げの煮物 麩の野菜あんかけ			
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	215kcal	408kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	
たんぱく質		15.3g	18.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13.0g	16.3g	
脂質		9.6g	10.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	16.1g	16.6g	
炭水化物		15.6g	57.5g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	11.7g	53.6g	
ナトリウム		757mg	758mg	ナトリウム	940mg	941mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	763mg	764mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	623kcal	1202kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	672kcal	1251kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	44.1g	54.0g	
	脂質	28.2g	29.7g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	33.0g	34.5g	
	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	45.4g	171.1g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	45.0g	170.7g	
	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
		たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	51.5g	61.4g
		脂質	35.2g	36.7g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	40.0g	41.5g
炭水化物		75.0g	200.7g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	73.9g	199.6g	
ナトリウム		2198mg	2201mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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。