

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月25日(月)		7月26日(火)		7月27日(水)		7月28日(木)		7月29日(金)	
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物		★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とし 竹の子のカレーそぼろ炒め		★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	
	卵麦え 乳麦落 卵		卵麦え 乳麦落 卵		卵麦え 乳麦落 卵		卵麦え 乳麦落 卵		卵麦え 乳麦落 卵	
	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	154kcal 347kcal	エネルギー	160kcal 353kcal	エネルギー	165kcal 358kcal	エネルギー	168kcal 361kcal
	たんぱく質	10.1g 13.4g	たんぱく質	10.5g 13.8g	たんぱく質	7.9g 11.2g	たんぱく質	12.2g 15.5g	たんぱく質	9.1g 12.4g
	脂質	11.0g 11.5g	脂質	6.3g 6.8g	脂質	8.6g 9.1g	脂質	7.8g 8.3g	脂質	9.1g 9.6g
	炭水化物	18.3g 60.2g	炭水化物	13.5g 55.4g	炭水化物	13.3g 55.2g	炭水化物	11.9g 53.8g	炭水化物	12.8g 54.7g
	ナトリウム	803mg 804mg	ナトリウム	530mg 531mg	ナトリウム	585mg 586mg	ナトリウム	636mg 637mg	ナトリウム	563mg 564mg
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.3g 1.4g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.4g 1.4g
	昼食	★ごはん120g ほっけ塩焼 スナッフえんどう 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とし		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮まし キャベツの漬物柚子風味		★ごはん120g サワらの味噌煮 人参クラッセ さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 ハンパンシーサラダ		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物
卵麦え 乳麦落 卵		卵麦え 乳麦落 卵		卵麦え 乳麦落 卵		卵麦え 乳麦落 卵		卵麦え 乳麦落 卵		
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	224kcal 417kcal	エネルギー	231kcal 424kcal	エネルギー	237kcal 430kcal	エネルギー	198kcal 391kcal
たんぱく質		16.9g 20.2g	たんぱく質	11.7g 15.0g	たんぱく質	15.5g 18.8g	たんぱく質	14.3g 17.6g	たんぱく質	19.2g 22.5g
脂質		9.5g 10.0g	脂質	10.9g 11.4g	脂質	9.1g 9.6g	脂質	9.8g 10.3g	脂質	7.5g 8.0g
炭水化物		9.6g 51.5g	炭水化物	19.3g 61.2g	炭水化物	20.6g 62.5g	炭水化物	24.1g 66.0g	炭水化物	13.5g 55.4g
ナトリウム		582mg 583mg	ナトリウム	990mg 991mg	ナトリウム	751mg 752mg	ナトリウム	793mg 794mg	ナトリウム	777mg 778mg
食塩相当量		1.5g 1.5g	食塩相当量	2.5g 2.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.0g 2.0g
間食		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
夕食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮		★ごはん120g 照焼チキン ヒーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g さば梅煮 白菜のスーフ煮 春菊のおかか和え		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え	
	乳麦え 卵		乳麦え 卵		乳麦え 卵		乳麦え 卵		乳麦え 卵	
	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	279kcal 472kcal	エネルギー	237kcal 430kcal	エネルギー	223kcal 416kcal	エネルギー	254kcal 447kcal
	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	20.2g 23.5g	たんぱく質	18.5g 21.8g	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	12.7g 16.0g
	脂質	12.1g 12.6g	脂質	14.9g 15.4g	脂質	12.7g 13.2g	脂質	13.8g 14.3g	脂質	14.8g 15.3g
	炭水化物	16.5g 58.4g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	11.8g 53.7g	炭水化物	11.4g 53.3g	炭水化物	17.2g 59.1g
	ナトリウム	818mg 819mg	ナトリウム	533mg 534mg	ナトリウム	718mg 719mg	ナトリウム	762mg 763mg	ナトリウム	787mg 788mg
	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g
	合計	エネルギー	631kcal 1210kcal	エネルギー	657kcal 1236kcal	エネルギー	628kcal 1207kcal	エネルギー	625kcal 1204kcal	エネルギー
たんぱく質		40.2g 50.1g	たんぱく質	42.4g 52.3g	たんぱく質	41.9g 51.8g	たんぱく質	39.7g 49.6g	たんぱく質	41.0g 50.9g
脂質		32.6g 34.1g	脂質	32.1g 33.6g	脂質	30.4g 31.9g	脂質	31.4g 32.9g	脂質	31.4g 32.9g
炭水化物		44.4g 170.1g	炭水化物	48.6g 174.3g	炭水化物	45.7g 171.4g	炭水化物	47.4g 173.1g	炭水化物	43.5g 169.2g
ナトリウム		2203mg 2206mg	ナトリウム	2053mg 2056mg	ナトリウム	2054mg 2057mg	ナトリウム	2191mg 2194mg	ナトリウム	2127mg 2130mg
合計(間食込)	エネルギー	829kcal 1408kcal	エネルギー	858kcal 1437kcal	エネルギー	825kcal 1404kcal	エネルギー	824kcal 1403kcal	エネルギー	827kcal 1406kcal
	たんぱく質	47.1g 57.0g	たんぱく質	49.8g 59.7g	たんぱく質	49.6g 59.5g	たんぱく質	47.6g 57.5g	たんぱく質	47.1g 57.0g
	脂質	39.6g 41.1g	脂質	39.1g 40.6g	脂質	37.4g 38.9g	脂質	38.4g 39.9g	脂質	38.5g 40.0g
	炭水化物	73.3g 199.0g	炭水化物	77.5g 203.2g	炭水化物	73.5g 199.2g	炭水化物	75.6g 201.3g	炭水化物	75.4g 201.1g
	ナトリウム	2277mg 2280mg	ナトリウム	2130mg 2133mg	ナトリウム	2133mg 2136mg	ナトリウム	2267mg 2270mg	ナトリウム	2201mg 2204mg

※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

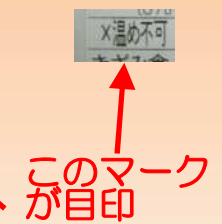


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。