

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月8日(月)		8月9日(火)		8月10日(水)		8月11日(木)		8月12日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 若竹煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 白菜と麩の玉子とじ		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 人参しりしり		★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 レモンかぼちゃ		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え		
	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	163kcal	356kcal	182kcal	375kcal	165kcal	358kcal	167kcal	360kcal	190kcal	383kcal
	たんぱく質	11.5g	14.8g	13.4g	16.7g	8.6g	11.9g	7.4g	10.7g	12.9g	16.2g
	脂質	8.6g	9.1g	9.9g	10.4g	7.0g	7.5g	7.9g	8.4g	7.7g	8.2g
	炭水化物	11.9g	53.8g	9.3g	51.2g	17.6g	59.5g	17.5g	59.4g	17.2g	59.1g
ナトリウム	681mg	682mg	651mg	652mg	522mg	523mg	500mg	501mg	608mg	609mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮揚げ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのピクルス		★ごはん120g 塩ダレホーク 鶏と蓮根のピリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え		
	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	239kcal	432kcal	221kcal	414kcal	228kcal	421kcal	220kcal	413kcal	262kcal	455kcal
	たんぱく質	9.3g	12.6g	15.8g	19.1g	16.4g	19.7g	15.7g	19.0g	16.4g	19.7g
	脂質	14.0g	14.5g	11.0g	11.5g	12.2g	12.7g	10.5g	11.0g	15.0g	15.5g
	炭水化物	20.0g	61.9g	14.9g	56.8g	13.3g	55.2g	14.7g	56.6g	13.7g	55.6g
ナトリウム	744mg	745mg	708mg	709mg	771mg	772mg	512mg	513mg	747mg	748mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	
間食	◎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 ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	◎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 ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のおかか和え		★ごはん120g 炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜の煮ひたし		
	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	222kcal	415kcal	217kcal	410kcal	221kcal	414kcal	229kcal	422kcal	203kcal	396kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	11.9g	15.2g	18.5g	21.8g	17.2g	20.5g	12.4g	15.7g
	脂質	10.1g	10.6g	11.7g	12.2g	11.0g	11.5g	11.3g	11.8g	10.1g	10.6g
	炭水化物	14.3g	56.2g	18.4g	60.3g	12.6g	54.5g	14.9g	56.8g	16.4g	58.3g
ナトリウム	693mg	694mg	845mg	846mg	774mg	775mg	845mg	846mg	768mg	769mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.1g	2.2g	2.0g	2.0g	2.1g	2.2g	2.0g	2.0g	
合計	エネルギー	624kcal	1203kcal	620kcal	1199kcal	614kcal	1193kcal	616kcal	1195kcal	655kcal	1234kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	41.1g	51.0g	43.5g	53.4g	40.3g	50.2g	41.7g	51.6g
	脂質	32.7g	34.2g	32.6g	34.1g	30.2g	31.7g	29.7g	31.2g	32.8g	34.3g
	炭水化物	46.2g	171.9g	42.6g	168.3g	43.5g	169.2g	47.1g	172.8g	47.3g	173.0g
	ナトリウム	2118mg	2121mg	2204mg	2207mg	2067mg	2070mg	1857mg	1860mg	2123mg	2126mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.6g	5.7g	5.3g	5.3g	4.7g	4.8g	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1402kcal	827kcal	1406kcal	812kcal	1391kcal	813kcal	1392kcal	862kcal	1441kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	47.2g	57.1g	50.4g	60.3g	48.0g	57.9g	47.8g	57.7g
	脂質	39.7g	41.2g	39.7g	41.2g	37.2g	38.7g	36.7g	38.2g	39.9g	41.4g
	炭水化物	74.4g	200.1g	74.5g	200.2g	72.4g	198.1g	74.9g	200.6g	79.2g	204.9g
	ナトリウム	2194mg	2197mg	2278mg	2281mg	2141mg	2144mg	1933mg	1936mg	2197mg	2200mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	5.8g	5.9g	5.5g	5.5g	4.9g	5.0g	5.6g	5.6g

※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

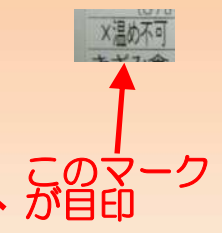


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。