

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月15日(月)		8月16日(火)		8月17日(水)		8月18日(木)		8月19日(金)		
朝食	★ごはん120g 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め		★ごはん120g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し ブロッコリーとエビのチリソース		★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 カリフラワーの塩炒め キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 春菊と豚肉の炒め物 大根とツナの炒め物		
	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	172kcal	365kcal	199kcal	392kcal	154kcal	347kcal	129kcal	322kcal	172kcal	365kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	8.4g	11.7g	10.1g	13.4g	9.0g	12.3g	11.7g	15.0g
	脂質	7.7g	8.2g	11.0g	11.5g	6.9g	7.4g	3.5g	4.0g	8.7g	9.2g
炭水化物	17.6g	59.5g	14.8g	56.7g	12.2g	54.1g	15.5g	57.4g	12.2g	54.1g	
ナトリウム	555mg	556mg	705mg	706mg	461mg	462mg	706mg	707mg	658mg	659mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 スナッフえんどう 鶏肉のすき焼き キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ハニーマスタードチキン 人参クラッセ 菜の花のツナ炒め インゲンのごま和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おおか ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢		★ごはん120g フリの磯辺焼 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花と人参の白和え		
	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	265kcal	458kcal	227kcal	420kcal	230kcal	423kcal	254kcal	447kcal	241kcal	434kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	15.8g	19.1g	14.8g	18.1g	14.4g	17.7g	17.4g	20.7g
	脂質	13.4g	13.9g	7.9g	8.4g	12.2g	12.7g	14.0g	14.5g	13.6g	14.1g
炭水化物	15.5g	57.4g	21.6g	63.5g	16.7g	58.6g	18.2g	60.1g	11.5g	53.4g	
ナトリウム	889mg	890mg	767mg	768mg	682mg	683mg	668mg	669mg	762mg	763mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 塩枝豆 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物		★ごはん120g カレーの焼きのこソテー 豚肉と大根の煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおおかかポン酢和え		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		
夕食	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	200kcal	393kcal	221kcal	414kcal	261kcal	454kcal	271kcal	464kcal	209kcal	402kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	17.2g	20.5g	18.4g	21.7g	16.2g	19.5g	11.5g	14.8g
	脂質	8.9g	9.4g	11.9g	12.4g	13.8g	14.3g	14.6g	15.1g	11.0g	11.5g
	炭水化物	15.0g	56.9g	11.6g	53.5g	15.3g	57.2g	17.5g	59.4g	17.7g	59.6g
ナトリウム	791mg	792mg	492mg	493mg	792mg	793mg	810mg	811mg	726mg	727mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.3g	1.3g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	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	637kcal	1216kcal	647kcal	1226kcal	645kcal	1224kcal	654kcal	1233kcal	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	44.2g	54.1g	41.4g	51.3g	43.3g	53.2g	39.6g	49.5g	40.6g	50.5g
	脂質	30.0g	31.5g	30.8g	32.3g	32.9g	34.4g	32.1g	33.6g	33.3g	34.8g
	炭水化物	48.1g	173.8g	48.0g	173.7g	44.2g	169.9g	51.2g	176.9g	41.4g	167.1g
ナトリウム	2235mg	2238mg	1964mg	1967mg	1935mg	1938mg	2184mg	2187mg	2146mg	2149mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	4.9g	4.9g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1417kcal	844kcal	1423kcal	852kcal	1431kcal	852kcal	1431kcal	819kcal	1398kcal
	たんぱく質	51.6g	61.5g	49.1g	59.0g	49.4g	59.3g	46.5g	56.4g	48.3g	58.2g
	脂質	37.0g	38.5g	37.8g	39.3g	40.0g	41.5g	39.1g	40.6g	40.3g	41.8g
	炭水化物	77.0g	202.7g	75.8g	201.5g	76.1g	201.8g	80.1g	205.8g	69.2g	194.9g
	ナトリウム	2312mg	2315mg	2040mg	2043mg	2009mg	2012mg	2258mg	2261mg	2222mg	2225mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.8g	5.8g	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。