

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月1日(月)		8月2日(火)		8月3日(水)		8月4日(木)		8月5日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 煮生酢		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げのどろみ煮 菜の花のツナ炒め		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 コンニャクの辛味炒め		
	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	202kcal	395kcal	164kcal	357kcal	178kcal	371kcal	134kcal	327kcal	219kcal	412kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	10.5g	13.8g	11.4g	14.7g	4.6g	7.9g	11.8g	15.1g
	脂質	7.8g	8.3g	6.6g	7.1g	9.0g	9.5g	7.3g	7.8g	13.6g	14.1g
	炭水化物	22.5g	64.4g	17.4g	59.3g	14.6g	56.5g	12.5g	54.4g	12.6g	54.5g
ナトリウム	712mg	713mg	610mg	611mg	684mg	685mg	756mg	757mg	581mg	582mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 白菜の煮ひたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g ★ごぼう豆腐 ネギ味噌炒め インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g ★ごぼう120g ミンチカツ スナッフえんどう 切干と挽肉のオイスター炒め 煮し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 乳麦 白身魚の生姜煮 ヒーマンソテー 豚肉と里芋のごま煮 鰯の玉子とし		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め ツナあつさり煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		
	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	206kcal	399kcal	248kcal	441kcal	255kcal	448kcal	214kcal	407kcal	216kcal	409kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	13.5g	16.8g	11.8g	15.1g	17.6g	20.9g	14.1g	17.4g
	脂質	11.5g	12.0g	12.9g	13.4g	14.7g	15.2g	6.8g	7.3g	9.9g	10.4g
	炭水化物	9.5g	51.4g	18.3g	60.2g	17.9g	59.8g	19.4g	61.3g	16.9g	58.8g
ナトリウム	630mg	631mg	802mg	803mg	613mg	614mg	717mg	718mg	847mg	848mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とヒーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法蓮草と油揚げの煮物 五色煮		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え		
	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	211kcal	404kcal	226kcal	419kcal	201kcal	394kcal	267kcal	460kcal	176kcal	369kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	15.2g	18.5g	16.4g	19.7g	19.8g	23.1g	15.6g	18.9g
	脂質	10.9g	11.4g	12.1g	12.6g	7.4g	7.9g	16.0g	16.5g	6.5g	7.0g
	炭水化物	10.4g	52.3g	13.4g	55.3g	15.7g	57.6g	9.5g	51.4g	13.6g	55.5g
ナトリウム	662mg	663mg	773mg	774mg	723mg	724mg	680mg	681mg	723mg	724mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	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	619kcal	1198kcal	638kcal	1217kcal	634kcal	1213kcal	615kcal	1194kcal	611kcal	1190kcal
	たんぱく質	43.8g	53.7g	39.2g	49.1g	39.6g	49.5g	42.0g	51.9g	41.5g	51.4g
	脂質	30.2g	31.7g	31.6g	33.1g	31.1g	32.6g	30.1g	31.6g	30.0g	31.5g
	炭水化物	42.4g	168.1g	49.1g	174.8g	48.2g	173.9g	41.4g	167.1g	43.1g	168.8g
ナトリウム	2004mg	2007mg	2185mg	2188mg	2020mg	2023mg	2153mg	2156mg	2151mg	2154mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1405kcal	835kcal	1414kcal	835kcal	1414kcal	813kcal	1392kcal	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	49.9g	59.8g	46.9g	56.8g	47.0g	56.9g	48.9g	58.8g	47.6g	57.5g
	脂質	37.3g	38.8g	38.6g	40.1g	38.1g	39.6g	37.1g	38.6g	37.1g	38.6g
	炭水化物	74.3g	200.0g	76.9g	202.6g	77.1g	202.8g	70.3g	196.0g	75.0g	200.7g
	ナトリウム	2078mg	2081mg	2261mg	2264mg	2097mg	2100mg	2227mg	2230mg	2225mg	2228mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.8g	5.8g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	

※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。