

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 8月29日(月) | | 8月30日(火) | | 8月31日(水) | | 9月1日(木) | | 9月2日(金) | |
|---------|--|------------------|--|------------------|---|------------------|---|------------------|---|------------------|
| 朝食 | ★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 コーンと挽肉の炒め物 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 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 | 108kcal 301kcal | エネルギー | 214kcal 407kcal | エネルギー | 178kcal 371kcal | エネルギー | 165kcal 358kcal | エネルギー | 140kcal 333kcal |
| | たんぱく質 | 6.8g 10.1g | たんぱく質 | 9.2g 12.5g | たんぱく質 | 8.6g 11.9g | たんぱく質 | 9.0g 12.3g | たんぱく質 | 6.9g 10.2g |
| | 脂質 | 3.6g 4.1g | 脂質 | 13.3g 13.8g | 脂質 | 10.0g 10.5g | 脂質 | 8.7g 9.2g | 脂質 | 6.9g 7.4g |
| | 炭水化物 | 12.7g 54.6g | 炭水化物 | 13.6g 55.5g | 炭水化物 | 13.5g 55.4g | 炭水化物 | 13.3g 55.2g | 炭水化物 | 14.6g 56.5g |
| | ナトリウム | 594mg 595mg | ナトリウム | 560mg 561mg | ナトリウム | 674mg 675mg | ナトリウム | 581mg 582mg | ナトリウム | 758mg 759mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g 1.5g | 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 | 食塩相当量 | 1.9g 1.9g |
| | ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 スナッフえんどう 五色煮豆 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 大根の甘酢漬け | | ★ごはん120g ホッペの酒粕焼 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 チンゲン菜ソテー 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 ぜんまいとミンチの煮物 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 | 219kcal 412kcal | エネルギー | 202kcal 395kcal | エネルギー | 272kcal 465kcal | エネルギー | 248kcal 441kcal | エネルギー | 208kcal 401kcal | |
| たんぱく質 | 18.1g 21.4g | たんぱく質 | 13.8g 17.1g | たんぱく質 | 16.5g 19.8g | たんぱく質 | 13.0g 16.3g | たんぱく質 | 22.2g 25.5g | |
| 脂質 | 10.0g 10.5g | 脂質 | 7.9g 8.4g | 脂質 | 14.2g 14.7g | 脂質 | 16.4g 16.9g | 脂質 | 6.5g 7.0g | |
| 炭水化物 | 14.5g 56.4g | 炭水化物 | 19.1g 61.0g | 炭水化物 | 15.1g 57.0g | 炭水化物 | 12.1g 54.0g | 炭水化物 | 14.9g 56.8g | |
| ナトリウム | 690mg 691mg | ナトリウム | 910mg 911mg | ナトリウム | 595mg 596mg | ナトリウム | 821mg 822mg | ナトリウム | 706mg 707mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g 1.8g | 食塩相当量 | 2.3g 2.3g | 食塩相当量 | 1.5g 1.5g | 食塩相当量 | 2.1g 2.1g | 食塩相当量 | 1.8g 1.8g | |
| 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 | |
| | ◎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 | |
| 夕食 | ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし | | ★ごはん120g 白身魚の生姜煮 アスパラ 春菊と豚肉の炒め物 フロッコリーニの煮物 | | ★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 ピーマンソテー ごぼう大豆 キャベツのピーナッツ和え | | ★ごはん120g ビロ辛牛肉炒め 豚肉と厚揚げの煮物 法蓮草と切干のおひたし | |
| | 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 | 290kcal 483kcal | エネルギー | 189kcal 382kcal | エネルギー | 222kcal 415kcal | エネルギー | 220kcal 413kcal | エネルギー | 285kcal 478kcal |
| | たんぱく質 | 19.5g 22.8g | たんぱく質 | 19.0g 22.3g | たんぱく質 | 15.2g 18.5g | たんぱく質 | 21.3g 24.6g | たんぱく質 | 12.4g 15.7g |
| | 脂質 | 16.1g 16.6g | 脂質 | 6.7g 7.2g | 脂質 | 7.6g 8.1g | 脂質 | 6.4g 6.9g | 脂質 | 18.2g 18.7g |
| | 炭水化物 | 13.6g 55.5g | 炭水化物 | 13.4g 55.3g | 炭水化物 | 23.4g 65.3g | 炭水化物 | 19.8g 61.7g | 炭水化物 | 15.1g 57.0g |
| | ナトリウム | 743mg 744mg | ナトリウム | 625mg 626mg | ナトリウム | 904mg 905mg | ナトリウム | 790mg 791mg | ナトリウム | 758mg 759mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g 1.6g | 食塩相当量 | 2.3g 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g 1.9g |
| | 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 | 617kcal 1196kcal | エネルギー | 605kcal 1184kcal | エネルギー | 672kcal 1251kcal | エネルギー | 633kcal 1212kcal | エネルギー | 633kcal 1212kcal |
| たんぱく質 | 44.4g 54.3g | たんぱく質 | 42.0g 51.9g | たんぱく質 | 40.3g 50.2g | たんぱく質 | 43.3g 53.2g | たんぱく質 | 41.5g 51.4g | |
| 脂質 | 29.7g 31.2g | 脂質 | 27.9g 29.4g | 脂質 | 31.8g 33.3g | 脂質 | 31.5g 33.0g | 脂質 | 31.6g 33.1g | |
| 炭水化物 | 40.8g 166.5g | 炭水化物 | 46.1g 171.8g | 炭水化物 | 52.0g 177.7g | 炭水化物 | 45.2g 170.9g | 炭水化物 | 44.6g 170.3g | |
| ナトリウム | 2027mg 2030mg | ナトリウム | 2095mg 2098mg | ナトリウム | 2173mg 2176mg | ナトリウム | 2192mg 2195mg | ナトリウム | 2222mg 2225mg | |
| 食塩相当量 | 5.2g 5.2g | 食塩相当量 | 5.3g 5.3g | 食塩相当量 | 5.5g 5.5g | 食塩相当量 | 5.6g 5.6g | 食塩相当量 | 5.6g 5.6g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 818kcal 1397kcal | エネルギー | 812kcal 1391kcal | エネルギー | 869kcal 1448kcal | エネルギー | 834kcal 1413kcal | エネルギー | 831kcal 1410kcal |
| | たんぱく質 | 51.8g 61.7g | たんぱく質 | 48.1g 58.0g | たんぱく質 | 48.0g 57.9g | たんぱく質 | 50.7g 60.6g | たんぱく質 | 48.4g 58.3g |
| | 脂質 | 36.7g 38.2g | 脂質 | 35.0g 36.5g | 脂質 | 38.8g 40.3g | 脂質 | 38.5g 40.0g | 脂質 | 38.6g 40.1g |
| | 炭水化物 | 69.7g 195.4g | 炭水化物 | 78.0g 203.7g | 炭水化物 | 79.8g 205.5g | 炭水化物 | 74.1g 199.8g | 炭水化物 | 73.5g 199.2g |
| | ナトリウム | 2104mg 2107mg | ナトリウム | 2169mg 2172mg | ナトリウム | 2249mg 2252mg | ナトリウム | 2269mg 2272mg | ナトリウム | 2296mg 2299mg |
| 食塩相当量 | 5.4g 5.4g | 食塩相当量 | 5.5g 5.5g | 食塩相当量 | 5.7g 5.7g | 食塩相当量 | 5.8g 5.8g | 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

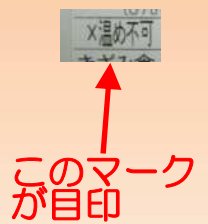


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。