

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26日(金)						
朝食	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮		★ごはん120g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 肉団子の中華炒め 白菜と挽肉の旨煮 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g 厚焼玉子 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め レンコンとフキの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え						
	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	170kcal	363kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	139kcal	332kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	5.2g	5.7g
炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	571mg	572mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g ささみ大葉フライ ヒーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 白菜の辛子柚子和え		★ごはん120g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー		★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんも煮		★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え						
	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	269kcal	462kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	255kcal	448kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	851mg	852mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎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		◎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						
夕食	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参クラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g 肉丼の具 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし		★ごはん120g 白身魚みりん焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 野菜の三杯酢		★ごはん120g フリの西京焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 菜の花ときのこの和え物						
	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	210kcal	403kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	17.4g	20.7g
	脂質	10.4g	10.9g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.6g	12.1g
炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	15.2g	57.1g	
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	919mg	920mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	695mg	696mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	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	649kcal	1228kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	44.4g	54.3g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	44.6g	54.5g
	脂質	33.0g	34.5g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	29.4g	30.9g
	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	46.5g	172.2g
ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	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	856kcal	1435kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	51.3g	61.2g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	52.5g	62.4g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	36.4g	37.9g
	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	74.7g	200.4g
ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。