

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月12日(月)		6月13日(火)		6月14日(水)		6月15日(木)		6月16日(金)						
朝食	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 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 中華うま煮		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリネサラダ		★ごはん120g 肉団子の中華炒め 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え						
	卵乳麦 卵麦か 乳麦		卵乳麦 乳麦 麦		卵乳麦 卵麦 卵乳麦か		卵乳麦 麦 卵乳麦		卵乳麦 麦 卵乳麦						
	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	156kcal	349kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	10.5g	13.8g
脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	10.9g	11.4g	
炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	
ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	581mg	582mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 平さやいんげん 鶏肉のすき焼煮 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 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おおかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢		★ごはん120g アジの磯辺焼 平さやいんげん イカと白菜の中華煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ						
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦か		麦		卵乳麦か						
	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	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	172kcal	365kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g
脂質	12.9g	13.4g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	7.9g	8.4g	
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	8.7g	50.6g	
ナトリウム	879mg	880mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	752mg	753mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	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 オニオンソース 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 カレイのカレー焼 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 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 ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g えびカツ うま塩キャベツ 鶏肉と野菜の中華炒め ベーコンのごま酢和え						
夕食	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦						
	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	199kcal	392kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	252kcal	445kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	12.1g	15.4g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	14.1g	14.6g
炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	20.0g	61.9g	
ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	808mg	809mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	620kcal	1199kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	28.4g	29.9g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.9g	34.4g
	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	40.6g	166.3g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	46.0g	171.7g
ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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	821kcal	1400kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	35.4g	36.9g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	73.8g	199.5g
ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	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	5.7g	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

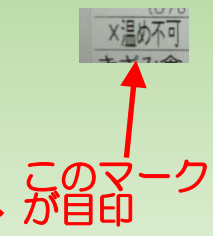


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。