

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)						
朝食	★ごはん120g	オムレツ	★ごはん120g	肉詰いなり煮	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	肉団子と白菜の煮物					
	ケチャップ(小袋)	卵麦	スープキャベツ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	コンニャクの香味炒め					
	ひじきとオクラの煮物	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ミックスマカロニサラダ	卵麦	卵麦	大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢和え					
	高野豆腐の味噌煮	卵麦													
	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	170kcal	363kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	109kcal	302kcal	
たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	7.5g	10.8g	
脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	4.1g	4.6g	
炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	11.8g	53.7g	
ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	560mg	561mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	ささみ大葉フライ	★ごはん120g	カレーの甘酢野菜あんかけ	★ごはん120g	マーボ豆腐	★ごはん120g	ロールキャベツの味噌煮込み	★ごはん120g	鶏の甘酢煮					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	オニオンソテー					
	麦	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	218kcal	411kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	
たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	17.1g	20.4g	
脂質	8.4g	8.9g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	13.6g	14.1g	
炭水化物	22.9g	64.8g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.5g	59.4g	
ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	865mg	866mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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						
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
夕食	★ごはん120g	サワラのごま醤油焼	★ごはん120g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん120g	白身魚の唐揚げ	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	フリの西京焼					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	228kcal	421kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	
たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	
脂質	11.1g	11.6g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.6g	15.1g	
炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	
ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	677mg	678mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	616kcal	1195kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	41.5g	51.4g
	脂質	28.2g	29.7g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	48.3g	174.0g
ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	49.4g	59.3g
	脂質	35.3g	36.8g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	76.5g	202.2g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2178mg	2181mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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

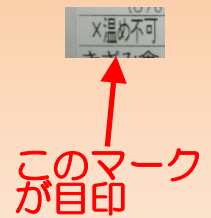


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。