

(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	卵麦	★ごはん120g	肉詰いなり煮	卵麦	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	乳麦	★ごはん120g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	
	オムレツ	卵麦	スープキャベツ	卵麦	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	麦	コンニャクの香味炒め	乳麦		
	ケチャップ(小袋)	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	
	ひじきとオクラの煮物	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	170kcal	363kcal	143kcal	336kcal	235kcal	428kcal	173kcal	366kcal	109kcal	302kcal	170kcal	363kcal	143kcal	336kcal	
たんぱく質	11.2g	14.5g	10.8g	14.1g	10.8g	14.1g	9.8g	13.1g	7.5g	10.8g	11.2g	14.5g	10.8g	14.1g	
脂質	8.7g	9.2g	6.6g	7.1g	13.6g	14.1g	8.1g	8.6g	4.1g	4.6g	8.7g	9.2g	6.6g	7.1g	
炭水化物	11.3g	53.2g	11.0g	52.9g	17.0g	58.9g	14.9g	56.8g	11.8g	53.7g	11.3g	53.2g	11.0g	52.9g	
ナトリウム	671mg	672mg	651mg	652mg	671mg	672mg	671mg	672mg	671mg	672mg	671mg	672mg	651mg	652mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	★ごはん120g	マーボ豆腐	麦	★ごはん120g	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	★ごはん120g	鶏の甘酢煮	麦	
	ささみ大葉フライ	麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦	マーボ豆腐	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	ミックスソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦	
	里芋といかの煮物	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	
	菜の花としめじの和え物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	菜の花としめじの和え物	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	218kcal	411kcal	242kcal	435kcal	214kcal	407kcal	220kcal	413kcal	261kcal	454kcal	218kcal	411kcal	242kcal	435kcal	
たんぱく質	13.9g	17.2g	18.6g	21.9g	13.0g	16.3g	17.1g	20.4g	17.1g	20.4g	13.9g	17.2g	18.6g	21.9g	
脂質	8.4g	8.9g	10.8g	11.3g	9.3g	9.8g	9.4g	9.9g	13.6g	14.1g	8.4g	8.9g	10.8g	11.3g	
炭水化物	22.9g	64.8g	18.4g	60.3g	19.3g	61.2g	16.0g	57.9g	17.5g	59.4g	22.9g	64.8g	18.4g	60.3g	
ナトリウム	579mg	580mg	631mg	632mg	856mg	857mg	829mg	830mg	865mg	866mg	579mg	580mg	631mg	632mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	★ごはん120g	白身魚の唐揚げ	麦	★ごはん120g	照焼チキン	麦	★ごはん120g	フリの西京焼	麦	
	サワラのごま醤油焼	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	白身魚の唐揚げ	麦	照焼チキン	麦	フリの西京焼	麦	フリの西京焼	麦	フリの西京焼	麦	
	人蔘クラッセ	乳麦	人蔘の炒り煮	麦	平さやいんげん	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人蔘のきんぴら	麦	人蔘のきんぴら	麦	人蔘のきんぴら	麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	豚肉としやが芋の昆布煮	麦	豚肉としやが芋の昆布煮	麦	豚肉としやが芋の昆布煮	麦	
	春菊のおひたし	麦	菜の花のおひたし	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	菜の花ときのこの和え物	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	228kcal	421kcal	241kcal	434kcal	202kcal	395kcal	242kcal	435kcal	278kcal	471kcal	228kcal	421kcal	241kcal	434kcal	
たんぱく質	17.3g	20.6g	10.5g	13.8g	16.3g	19.6g	15.2g	18.5g	16.9g	20.2g	17.3g	20.6g	10.5g	13.8g	
脂質	11.1g	11.6g	13.9g	14.4g	9.4g	9.9g	12.8g	13.3g	14.6g	15.1g	11.1g	11.6g	13.9g	14.4g	
炭水化物	13.9g	55.8g	18.1g	60.0g	12.2g	54.1g	14.8g	56.7g	19.0g	60.9g	13.9g	55.8g	18.1g	60.0g	
ナトリウム	788mg	789mg	761mg	762mg	674mg	675mg	628mg	629mg	677mg	678mg	788mg	789mg	761mg	762mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	616kcal	1195kcal	626kcal	1205kcal	651kcal	1230kcal	635kcal	1214kcal	648kcal	1227kcal	616kcal	1195kcal	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	39.9g	49.8g	40.1g	50.0g	42.1g	52.0g	41.5g	51.4g	42.4g	52.3g	39.9g	49.8g
	脂質	28.2g	29.7g	31.3g	32.8g	32.3g	33.8g	30.3g	31.8g	32.3g	33.8g	28.2g	29.7g	31.3g	32.8g
	炭水化物	48.1g	173.8g	47.5g	173.2g	48.5g	174.2g	45.7g	171.4g	48.3g	174.0g	48.1g	173.8g	47.5g	173.2g
ナトリウム	2038mg	2041mg	2043mg	2046mg	2201mg	2204mg	2134mg	2137mg	2102mg	2105mg	2038mg	2041mg	2043mg	2046mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1402kcal	824kcal	1403kcal	852kcal	1431kcal	832kcal	1411kcal	847kcal	1426kcal	823kcal	1402kcal	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	46.8g	56.7g	47.5g	57.4g	49.8g	59.7g	49.4g	59.3g	48.5g	58.4g	46.8g	56.7g
	脂質	35.3g	36.8g	38.3g	39.8g	39.3g	40.8g	37.3g	38.8g	39.3g	40.8g	35.3g	36.8g	38.3g	39.8g
	炭水化物	80.0g	205.7g	76.4g	202.1g	77.4g	203.1g	73.5g	199.2g	76.5g	202.2g	80.0g	205.7g	76.4g	202.1g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	2117mg	2120mg	2278mg	2281mg	2210mg	2213mg	2178mg	2181mg	2112mg	2115mg	2117mg	2120mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	

※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。