

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月10日(月)		7月11日(火)		7月12日(水)		7月13日(木)		7月14日(金)						
朝食	★ごはん120g 白玉焼き 里芋といかの煮物 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 肉詰いなり煮 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生煮バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え						
	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	175kcal	368kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	164kcal	357kcal			
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	6.7g	10.0g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	10.5g	13.8g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.5g	9.0g
炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	12.8g	54.7g	
ナトリウム	436mg	437mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	635mg	636mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 キャロットラペ		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサツと煮		★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリーネサラダ						
	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	253kcal	446kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	13.2g	13.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.9g	13.4g
炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.0g	54.9g	
ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	591mg	592mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん120g オニオソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢		★ごはん120g ポークチャップ キャベツの主佐煮 法蓮草とハムのマリーネ		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし						
夕食	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	234kcal	427kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.3g	10.8g
	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.2g	58.1g
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	792mg	793mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	662kcal	1241kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	31.7g	33.2g
	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	51.2g	176.9g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	42.0g	167.7g
ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	38.7g	40.2g
	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	80.1g	205.8g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	70.9g	196.6g
	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2314mg	2317mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2095mg	2098mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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

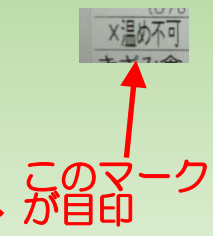


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。