

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)				
朝食	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	卵麦			
	えび団子とかぶの煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	ロールキャベツのスープ煮	麦	大豆の洋風五目煮	麦	ミートインオムレツ	麦			
	ソナと大豆の炒め煮	麦	人参の炒り煮	麦	鶏肉のすき焼き	麦	竹輪のごま炒め	麦	れんこんの五目炒め煮	麦			
	もずくの酢の物	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	菜の花のおひたし	麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	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	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	
	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.7g	16.0g	
	脂質	5.8g	6.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.5g	8.0g	
炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	14.8g	56.7g		
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	752mg	753mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	麦			
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ホッケの磯辺焼	麦	豚肉のお好み焼風	麦	えび団子の炊き合せ	麦	フリのごま醤油焼	麦			
	白菜と挽肉の旨煮	麦	塩枝豆	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	平さやいんげん	麦			
	菜の花とひじきのごま和え	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	春菊のなめこ和え	麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦			
			菜の花としらすのおひたし	麦					大根とごぼうの甘辛煮	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	231kcal	424kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	14.7g	18.0g	
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	10.5g	11.0g	
炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	16.1g	58.0g		
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	794mg	795mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g				
	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦			
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	サワラの蒸し煮	麦	鶏のマスタード焼き	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦			
	菜の花	卵麦	人参グラッセ	卵麦	ピーマンステーキ	卵乳麦	ミックスステーキ	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦			
	蒸し鶏の炒め物	卵麦落	チンジャオロース	卵麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	ひとくちがんも煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦			
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	ツナあっさり煮	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	キャベツのあっさり昆布和え	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	240kcal	433kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	
たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.9g	18.2g		
脂質	11.7g	12.2g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	13.3g	13.8g		
炭水化物	22.8g	64.7g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	8.7g	50.6g		
ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	544mg	545mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
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	240kcal	433kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	
	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.9g	18.2g	
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	13.3g	13.8g	
	炭水化物	22.8g	64.7g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	8.7g	50.6g	
	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	544mg	545mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	合計	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal
		たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.1g	50.0g
脂質		31.1g	32.6g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	29.4g	30.9g	
炭水化物		53.9g	179.6g	炭水化物	45.9g	171.6g	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	48.8g	174.5g	
ナトリウム		2158mg	2161mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal
		たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	48.0g	57.9g
		脂質	38.1g	39.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	36.4g	37.9g
		炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	77.0g	202.7g
	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2264mg	2267mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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

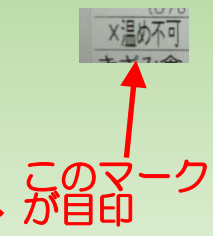


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。