

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 春雨のピーナツ和え		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 白菜と昆布のナムル		
	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	206kcal	399kcal	149kcal	342kcal	140kcal	333kcal	177kcal	370kcal	213kcal	406kcal
	たんぱく質	10.1g	13.4g	12.6g	15.9g	8.7g	12.0g	6.5g	9.8g	9.6g	12.9g
	脂質	8.5g	9.0g	5.0g	5.5g	6.2g	6.7g	10.4g	10.9g	13.8g	14.3g
炭水化物	22.0g	63.9g	15.5g	57.4g	12.8g	54.7g	13.8g	55.7g	12.4g	54.3g	
ナトリウム	740mg	741mg	642mg	643mg	721mg	722mg	792mg	793mg	568mg	569mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 赤魚のごま焼 きのこソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		
	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	211kcal	404kcal	248kcal	441kcal	191kcal	384kcal	267kcal	460kcal	195kcal	388kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	11.6g	14.9g	17.1g	20.4g	19.8g	23.1g	18.1g	21.4g
	脂質	10.9g	11.4g	16.9g	17.4g	6.5g	7.0g	16.0g	16.5g	8.6g	9.1g
炭水化物	10.4g	52.3g	12.3g	54.2g	12.9g	54.8g	9.5g	51.4g	12.1g	54.0g	
ナトリウム	662mg	663mg	712mg	713mg	606mg	607mg	680mg	681mg	864mg	865mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 白菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん120g マンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 牛肉の芋煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 カリフラワーの甘酢漬		
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	212kcal	405kcal	233kcal	426kcal	286kcal	479kcal	179kcal	372kcal	203kcal	396kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	15.7g	19.0g	13.6g	16.9g	12.9g	16.2g	13.7g	17.0g
	脂質	13.4g	13.9g	9.7g	10.2g	14.7g	15.2g	6.3g	6.8g	9.9g	10.4g
	炭水化物	7.0g	48.9g	20.1g	62.0g	24.5g	66.4g	16.1g	58.0g	17.6g	59.5g
ナトリウム	539mg	540mg	866mg	867mg	703mg	704mg	617mg	618mg	767mg	768mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	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	629kcal	1208kcal	630kcal	1209kcal	617kcal	1196kcal	623kcal	1202kcal	611kcal	1190kcal
	たんぱく質	42.1g	52.0g	39.9g	49.8g	39.4g	49.3g	39.2g	49.1g	41.4g	51.3g
	脂質	32.8g	34.3g	31.6g	33.1g	27.4g	28.9g	32.7g	34.2g	32.3g	33.8g
	炭水化物	39.4g	165.1g	47.9g	173.6g	50.2g	175.9g	39.4g	165.1g	42.1g	167.8g
ナトリウム	1941mg	1944mg	2220mg	2223mg	2030mg	2033mg	2089mg	2092mg	2199mg	2202mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	827kcal	1406kcal	818kcal	1397kcal	821kcal	1400kcal	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	47.6g	57.5g	46.8g	56.7g	46.1g	56.0g	47.5g	57.4g
	脂質	39.9g	41.4g	38.6g	40.1g	34.4g	35.9g	39.7g	41.2g	39.4g	40.9g
	炭水化物	71.3g	197.0g	75.7g	201.4g	79.1g	204.8g	68.3g	194.0g	74.0g	199.7g
	ナトリウム	2015mg	2018mg	2296mg	2299mg	2107mg	2110mg	2163mg	2166mg	2273mg	2276mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.8g	5.8g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	5.8g	5.8g	

※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

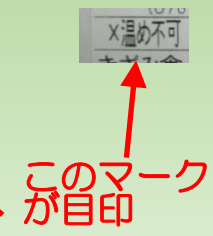


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。