

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月14日(月)		8月15日(火)		8月16日(水)		8月17日(木)		8月18日(金)						
朝食	★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 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め		★ごはん120g 目玉焼き 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 蕪の野菜あんかけ		★ごはん120g 肉団子の中華炒め 白菜と人参の炒め煮 春菊と豚肉の炒め物						
	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	131kcal	324kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	183kcal	376kcal
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	9.4g	12.7g
	脂質	3.9g	4.4g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	9.1g	9.6g
炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	16.6g	58.5g	
ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	592mg	593mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ 油揚げと菜の花の煮物		★ごはん120g カレーのカレー焼 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g ハニーマスタードチキン スパソテー 大根とひじきのうま煮 菜の花のツナ炒め		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん120g 塩ダレポーク 豆腐としめじのとろみ煮 竹輪のごま炒め						
	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	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	255kcal	448kcal
	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	13.5g	14.0g
炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	18.8g	60.7g	
ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	765mg	766mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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						
	★ごはん120g サワラの味噌煮 ミックスソテー 鶏肉のすき焼煮 ブロッコリーのペペロンチーノ		★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 白身魚みりん焼 人参のきんぴら 大根と鶏肉の味噌煮 ジャガ芋の中華炒め		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おおか 鶏ミンチと小松菜の煮物 大豆と椎茸の煮物		★ごはん120g アジの磯辺焼 きのこソテー ひじきとベーコンの煮物 豚肉とふきの炒め煮						
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	262kcal	455kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	296kcal	489kcal	エネルギー	201kcal	394kcal
	たんぱく質	19.5g	22.8g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	22.3g	25.6g	たんぱく質	19.2g	22.5g
	脂質	12.5g	13.0g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	15.7g	16.2g	脂質	9.3g	9.8g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	10.5g	52.4g
ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	847mg	848mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	605kcal	1184kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	44.8g	54.7g	たんぱく質	41.1g	51.0g
	脂質	26.6g	28.1g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	26.6g	28.1g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	52.8g	178.5g	炭水化物	45.9g	171.6g
ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	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	812kcal	1391kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	51.7g	61.6g	たんぱく質	48.8g	58.7g
	脂質	33.7g	35.2g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	33.7g	35.2g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	73.7g	199.4g
ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	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

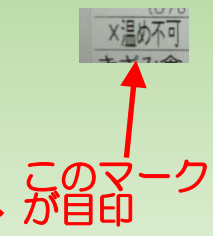


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。