

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物		★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め キャロットラペ		★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え						
	乳麦落 麦 卵乳麦		麦 麦 麦		麦 卵乳麦		乳麦 卵乳麦 麦		卵乳麦 麦 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	188kcal	381kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g
脂質	10.1g	10.6g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	9.1g	9.6g	
炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	563mg	564mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物		★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ブロッコリーの玉子とじ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え						
	乳麦 乳麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦 麦		麦 卵乳麦 麦 麦 麦		麦 麦 卵乳麦 麦 麦		麦落 麦 卵乳麦						
	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	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	12.7g	16.0g
脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	14.8g	15.3g	
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	9.1g	51.0g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	787mg	788mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん120g ホッペの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物柚子風味		★ごはん120g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら 野菜のピーナッツ和え						
夕食	麦 麦 麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 乳麦		麦 麦 卵乳麦 麦落						
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	19.9g	23.2g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	6.4g	6.9g
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	17.5g	59.4g	
ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	990mg	991mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	883mg	884mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	629kcal	1208kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	41.7g	51.6g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	43.9g	169.6g	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	47.5g	173.2g
ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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	827kcal	1406kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.4g	38.9g
	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	71.7g	197.4g	炭水化物	77.5g	203.2g	炭水化物	79.4g	205.1g
ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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

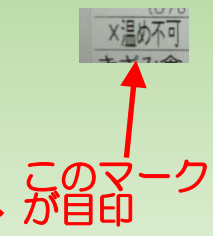


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。