

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月28日(月)		8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)		9月1日(金)						
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのピクルス		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とし えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ 切干大根の中華和え						
	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	149kcal	342kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	133kcal	326kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	4.8g	8.1g
	脂質	5.7g	6.2g	脂質	4.9g	5.4g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	7.2g	7.7g
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	11.8g	53.7g	
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	457mg	458mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	603mg	604mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g メバルみりん焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 ぜんまいとミンチの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 キャベツの土佐煮						
	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	252kcal	445kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	21.3g	24.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	12.9g	13.4g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.9g	12.4g
炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	25.2g	67.1g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	11.8g	53.7g	
ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	942mg	943mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	677mg	678mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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						
	★ごはん120g サワラの磯辺焼 きのこソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物		★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ		★ごはん120g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え						
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	216kcal	409kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	278kcal	471kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	19.0g	22.3g
	脂質	10.7g	11.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	20.1g	62.0g
ナトリウム	861mg	862mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	858mg	859mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	617kcal	1196kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal
	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	41.3g	51.2g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	33.0g	34.5g
	炭水化物	45.5g	171.2g	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	43.7g	169.4g
ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
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	818kcal	1397kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	40.0g	41.5g
	炭水化物	74.4g	200.1g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	72.6g	198.3g
ナトリウム	2309mg	2312mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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

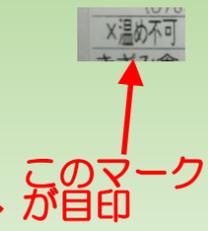


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。