

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月21日(月)		8月22日(火)		8月23日(水)		8月24日(木)		8月25日(金)		
朝食	★ごはん120g オムレツ 卵麦		★ごはん120g 鶏じゃがが煮 麦落		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 乳麦		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 卵乳麦		
	ケチャップ(小袋) 麦		スープキャベツ 麦		白菜と挽肉の旨煮 麦		鶏肉と小松菜煮 麦		枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか		
	ひじきの具だくさん煮 麦		野菜のおろし煮 麦		竹輪とインゲンの玉子とじ 卵麦		白菜のスープ煮 乳麦		コンニャクの辛味炒め 乳麦落		
	高野豆腐の味噌煮 卵麦										
	エネルギー	168kcal	361kcal	106kcal	299kcal	187kcal	380kcal	172kcal	365kcal	112kcal	305kcal
たんぱく質	11.1g	14.4g	5.3g	8.6g	13.3g	16.6g	16.7g	20.0g	7.4g	10.7g	
脂質	8.0g	8.5g	3.0g	3.5g	8.0g	8.5g	5.3g	5.8g	5.2g	5.7g	
炭水化物	12.4g	54.3g	16.1g	58.0g	16.2g	58.1g	14.1g	56.0g	13.0g	54.9g	
ナトリウム	661mg	662mg	537mg	538mg	698mg	699mg	574mg	575mg	601mg	602mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 麦		★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 乳麦		★ごはん120g 白身魚の唐揚げ 麦		★ごはん120g 照焼チキン 麦		★ごはん120g フリの西京焼 麦		
	オクラのペペロンチーノ 麦		大豆とごぼうの味噌炒め 麦落		人参のきんぴら 麦		オクラのペペロンチーノ 麦		人参グラッセ 乳麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮 麦		なめこと若芽のサツと煮 麦		豚肉とごぼうの煮物 麦		和風ポトフ 乳麦		豚肉とじゃが芋の昆布煮 麦		
	白菜と若布の煮物 麦				キャベツの漬物柚子風味 麦		カリフラワーの煮物 卵麦か		油揚げと菜の花の煮物 麦		
	エネルギー	217kcal	410kcal	252kcal	445kcal	209kcal	402kcal	242kcal	435kcal	304kcal	497kcal
たんぱく質	16.3g	19.6g	16.5g	19.8g	16.2g	19.5g	16.6g	19.9g	17.9g	21.2g	
脂質	11.3g	11.8g	13.5g	14.0g	9.8g	10.3g	13.0g	13.5g	15.8g	16.3g	
炭水化物	12.0g	53.9g	17.4g	59.3g	12.8g	54.7g	13.8g	55.7g	20.9g	62.8g	
ナトリウム	718mg	719mg	723mg	724mg	685mg	686mg	577mg	578mg	660mg	661mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん120g ささみ天葉フライ 麦		★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 麦落		★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み 卵麦		★ごはん120g 鶏の甘酢煮 麦		
チンゲン菜とピーマンのソテー 乳麦		大根とベーコンの煮物 卵乳麦		牛肉の芋煮 麦		チンゲン菜とピーマンのソテー 乳麦		キャベツソテー 乳麦			
里芋といかの煮物 麦		蒸し鶏と春雨の炒め物 麦		法蓮草ソテー 乳麦		牛肉とひじきの炒め煮 麦		炒り豆腐 卵乳麦			
キャベツの麻婆あんかけ 麦落						ひとくちがんと煮 麦		根菜の柚子マリネ 麦			
夕食	エネルギー	246kcal	439kcal	258kcal	451kcal	239kcal	432kcal	209kcal	402kcal	231kcal	424kcal
	たんぱく質	13.8g	17.1g	18.4g	21.7g	12.0g	15.3g	8.9g	12.2g	14.2g	17.5g
	脂質	10.8g	11.3g	11.1g	11.6g	12.6g	13.1g	12.9g	13.4g	9.6g	10.1g
	炭水化物	23.8g	65.7g	21.2g	63.1g	19.0g	60.9g	13.6g	55.5g	20.7g	62.6g
	ナトリウム	605mg	606mg	708mg	709mg	799mg	800mg	803mg	804mg	867mg	868mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	631kcal	1210kcal	616kcal	1195kcal	635kcal	1214kcal	623kcal	1202kcal	647kcal	1226kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	40.2g	50.1g	41.5g	51.4g	42.2g	52.1g	39.5g	49.4g
	脂質	30.1g	31.6g	27.6g	29.1g	30.4g	31.9g	31.2g	32.7g	30.6g	32.1g
	炭水化物	48.2g	173.9g	54.7g	180.4g	48.0g	173.7g	41.5g	167.2g	54.6g	180.3g
	ナトリウム	1984mg	1987mg	1968mg	1971mg	2182mg	2185mg	1954mg	1957mg	2128mg	2131mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1417kcal	817kcal	1396kcal	834kcal	1413kcal	820kcal	1399kcal	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	47.6g	57.5g	49.4g	59.3g	49.9g	59.8g	47.4g	57.3g
	脂質	37.2g	38.7g	34.6g	36.1g	37.4g	38.9g	38.2g	39.7g	37.6g	39.1g
	炭水化物	80.1g	205.8g	83.6g	209.3g	76.2g	201.9g	69.3g	195.0g	82.8g	208.5g
	ナトリウム	2058mg	2061mg	2045mg	2048mg	2258mg	2261mg	2030mg	2033mg	2204mg	2207mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g	5.2g	5.2g	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

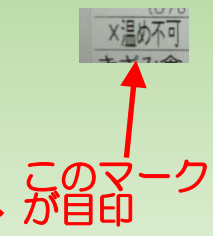


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



このマークが目印



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。