

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	オムレツ			鶏肉と高菜の炒め物			寄せ豆腐のうすあん			白菜とがんもの煮物			大豆とウィンナーのトマト煮		
	ホワイトソース			乳麦			卵麦			麦			麦		
	スープキャベツ			乳麦			麦			鶏肉ビーマン炒め			麦		
	麦			湯葉と枝豆の梅おかかサラダ			麦			カリフラワーの柚子味噌和え			麦		
	じゃが芋の中華風サラダ			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	161kcal	354kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	7.0g	10.3g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	6.5g	7.0g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	チキンカレーのルー			乳麦			揚げ豆腐の挽肉あん			乳麦			鶏肉の味噌焼		
	麦			麦			鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			乳麦			卵麦		
	麴の野菜あんかけ			麦			フロッコリー			麦			豚肉と大根の煮物		
	麦			麦			油揚げの玉子とじ			麦			豆腐としめじのとりも煮		
	ナスの油炒め			麦			竹輪のごま炒め			麦			キャベツの土佐煮		
				麦			法蓮草と蒸し鶏のサラダ			麦			春雨の中華和え		
	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	250kcal	443kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白身魚の生姜煮			麦			アジの照焼			麦			ブリの磯辺焼		
	麦			麦			豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			乳麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			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	218kcal	411kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白身魚の生姜煮			麦			アジの照焼			麦			ブリの磯辺焼		
	麦			麦			豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			乳麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			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	218kcal	411kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	8.3g	8.8g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.2g	55.1g
合計	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白身魚の生姜煮			麦			アジの照焼			麦			ブリの磯辺焼		
	麦			麦			豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			乳麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			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	629kcal	1208kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	43.8g	169.5g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	43.5g	169.2g
合計(間食込)	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白身魚の生姜煮			麦			アジの照焼			麦			ブリの磯辺焼		
	麦			麦			豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			乳麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			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	826kcal	1405kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	72.4g	198.1g

※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、商品は消費期限内に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

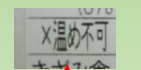


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。