

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢			★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物			★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ			★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビータ 白菜の辛子柚子和え			★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮		
	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	174kcal	367kcal	エネルギー	129kcal	322kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	655mg	656mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	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	231kcal	424kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.1g	24.4g
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル			★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ			★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物			★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 春雨のピーナッツ和え		
	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	212kcal	405kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.1g	24.4g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.6g	10.1g
	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	13.1g	55.0g
	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	718mg	719mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	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	241kcal	434kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	9.2g	12.5g
間食	◎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			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	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	627kcal	1206kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	42.2g	167.9g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2245mg	2248mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	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	834kcal	1413kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え			★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物			★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物			★ごはん120g プリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし		
	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	627kcal	1206kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	42.2g	167.9g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2245mg	2248mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	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	834kcal	1413kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
合計(間食込)	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え			★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物			★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物			★ごはん120g プリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし		
	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	627kcal	1206kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	42.2g	167.9g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2245mg	2248mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	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	834kcal	1413kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g

※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、商品は消費期限内にお召上がください。
※「◎」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

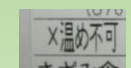


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。