

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)	
朝食	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピクルス		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め コンニャクのおおさ炒め		★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ	
	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	183kcal 376kcal	エネルギー	166kcal 359kcal	エネルギー	137kcal 330kcal	エネルギー	169kcal 362kcal	エネルギー	152kcal 345kcal
	たんぱく質	12.5g 15.8g	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	9.2g 12.5g	たんぱく質	10.5g 13.8g	たんぱく質	6.7g 10.0g
	脂質	8.0g 8.5g	脂質	8.5g 9.0g	脂質	5.2g 5.7g	脂質	6.1g 6.6g	脂質	6.2g 6.7g
	炭水化物	17.4g 59.3g	炭水化物	10.2g 52.1g	炭水化物	14.0g 55.9g	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	17.4g 59.3g
	ナトリウム	650mg 651mg	ナトリウム	780mg 781mg	ナトリウム	653mg 654mg	ナトリウム	720mg 721mg	ナトリウム	488mg 489mg
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.2g 1.2g
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 揚げと人参の煮びたし		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と麩の玉子とじ		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 人参グラッセ 炒り豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	
	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	
昼食	エネルギー	242kcal 435kcal	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	274kcal 467kcal	エネルギー	208kcal 401kcal	エネルギー	269kcal 462kcal
	たんぱく質	15.5g 18.8g	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	18.7g 22.0g	たんぱく質	13.4g 16.7g	たんぱく質	18.4g 21.7g
	脂質	11.7g 12.2g	脂質	12.5g 13.0g	脂質	14.9g 15.4g	脂質	9.8g 10.3g	脂質	13.9g 14.4g
	炭水化物	16.5g 58.4g	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	14.8g 56.7g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	15.8g 57.7g
	ナトリウム	681mg 682mg	ナトリウム	656mg 657mg	ナトリウム	866mg 867mg	ナトリウム	820mg 821mg	ナトリウム	768mg 769mg
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.0g 2.0g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g ポークチャップ ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物	
	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	215kcal 408kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	203kcal 396kcal	エネルギー	233kcal 426kcal	エネルギー	228kcal 421kcal
夕食	たんぱく質	10.9g 14.2g	たんぱく質	14.5g 17.8g	たんぱく質	13.8g 17.1g	たんぱく質	15.6g 18.9g	たんぱく質	13.4g 16.7g
	脂質	12.6g 13.1g	脂質	9.6g 10.1g	脂質	10.2g 10.7g	脂質	13.3g 13.8g	脂質	10.9g 11.4g
	炭水化物	15.9g 57.8g	炭水化物	17.2g 59.1g	炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	11.9g 53.8g	炭水化物	19.0g 60.9g
	ナトリウム	817mg 818mg	ナトリウム	730mg 731mg	ナトリウム	673mg 674mg	ナトリウム	541mg 542mg	ナトリウム	742mg 743mg
	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.9g 1.9g
	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	640kcal 1219kcal	エネルギー	628kcal 1207kcal	エネルギー	614kcal 1193kcal	エネルギー	610kcal 1189kcal	エネルギー	649kcal 1228kcal
	たんぱく質	38.9g 48.8g	たんぱく質	41.3g 51.2g	たんぱく質	41.7g 51.6g	たんぱく質	39.5g 49.4g	たんぱく質	38.5g 48.4g
	脂質	32.3g 33.8g	脂質	30.6g 32.1g	脂質	30.3g 31.8g	脂質	29.2g 30.7g	脂質	31.0g 32.5g
	炭水化物	49.8g 175.5g	炭水化物	45.4g 171.1g	炭水化物	42.7g 168.4g	炭水化物	45.7g 171.4g	炭水化物	52.2g 177.9g
合計	ナトリウム	2148mg 2151mg	ナトリウム	2166mg 2169mg	ナトリウム	2192mg 2195mg	ナトリウム	2081mg 2084mg	ナトリウム	1998mg 2001mg
	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.1g 5.1g
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
	エネルギー	837kcal 1416kcal	エネルギー	835kcal 1414kcal	エネルギー	813kcal 1392kcal	エネルギー	811kcal 1390kcal	エネルギー	846kcal 1425kcal
	たんぱく質	46.6g 56.5g	たんぱく質	47.4g 57.3g	たんぱく質	49.6g 59.5g	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	46.2g 56.1g
	脂質	39.3g 40.8g	脂質	37.7g 39.2g	脂質	37.3g 38.8g	脂質	36.2g 37.7g	脂質	38.0g 39.5g
	炭水化物	77.6g 203.3g	炭水化物	77.3g 203.0g	炭水化物	70.9g 196.6g	炭水化物	74.6g 200.3g	炭水化物	80.0g 205.7g
	ナトリウム	2224mg 2227mg	ナトリウム	2240mg 2243mg	ナトリウム	2268mg 2271mg	ナトリウム	2158mg 2161mg	ナトリウム	2074mg 2077mg
	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.3g 5.3g
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	

お食事の作り方

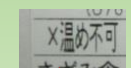


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

※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。