

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	豚肉とめかぶの炒め物	麦牛豆鶏豚*	三井寺煮	麦豆	干草焼き	卵豆	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦豆鶏	厚焼玉子	卵麦豆		
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦豆鶏	小単煮	麦豆	ひき肉のエスニック炒め	乳麦豆鶏	大豆とごぼうの煮物	麦豆	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦豆豚		
	中華キャベツ	麦豆	コンニャクのおおさ炒め	麦豆	なすの中華風南蛮漬	麦豆	スープキャベツ	乳麦豆鶏	麩と若芽の酢の物	麦豆		
			大豆とトマトのマリネサラダ	豆鶏								
		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	160kcal	353kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	7.7g	8.2g
	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	17.1g	59.0g
ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	584mg	585mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	鶏	赤魚のカレー揚げ	麦豆	鶏肉のごま焼き	麦豆鶏	鯖の磯辺焼	麦鯖豆	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦豆鶏豚		
	ミックソテー	乳麦豆鶏	きのこソテー	乳麦牛豆鶏*	ビーマンソテー	卵乳麦牛豆鶏*	人参のきんぴら	麦豆	竹輪と蓮根の甘辛おおか炒め	麦豆		
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落豆豚	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦豆鶏	大根の相煮	麦豆	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦豆鶏	インゲンのごま和え	麦豆		
	若芽と油揚げのおひたし	麦豆	切干と人参のハリハリ	麦豆	人参のおかかサラダ	麦豆	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦豆				
		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	261kcal	454kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	272kcal	465kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.5g	18.8g
	脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.2g	16.7g
	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.8g	56.7g
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	689mg	690mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	ホッケの幽庵焼	麦豆	豚生姜焼き丼の具	麦落豆豚	サワラのバジルオリーブ焼	豆豚	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦豆鶏豚	白身魚の竜田揚	麦豆		
	ビーマンのおかか和え		白菜と麩の玉子とじ	卵麦豆	人参のレモン煮	乳麦豆鶏	コーンバター	乳麦豆	フロッコリー	麦豆		
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦豆鶏	菜の花としめじの和え物	麦豆	春雨とツナのピリ辛炒め	麦豆	菜の花のツナ炒め	卵乳麦豆鶏	高菜と大根の煮物	麦豆		
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦牛豆鶏*			オクラとコーンのおろし和え	麦豆	パンパンジーサラダ	乳麦豆鶏	野菜のビーナッツ和え	麦落豆		
		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	207kcal	400kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g
	脂質	6.7g	7.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	9.1g	9.6g
	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	19.4g	61.3g
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	924mg	925mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
合計	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	33.0g	34.5g
	炭水化物	37.7g	163.4g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	51.3g	177.0g
	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2197mg	2200mg
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	51.6g	61.5g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	40.0g	41.5g
	炭水化物	65.9g	191.6g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	79.5g	205.2g
	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2273mg	2276mg

※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。