

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)	
朝食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦
	ロールキャベツのスープ煮	麦	干草焼き	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	麦
	鶏肉の青じそ南蛮煮	麦	五色煮豆	麦	中華うま煮	麦	チキンアラビータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソースマヨ	麦	野菜の三杯酢	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦
朝食	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	165kcal 358kcal	エネルギー	154kcal 347kcal	エネルギー	158kcal 351kcal	エネルギー	184kcal 377kcal	エネルギー	146kcal 339kcal
	たんぱく質	8.7g 12.0g	たんぱく質	12.1g 15.4g	たんぱく質	7.6g 10.9g	たんぱく質	8.7g 12.0g	たんぱく質	8.2g 11.5g
	脂質	7.8g 8.3g	脂質	5.5g 6.0g	脂質	8.8g 9.3g	脂質	8.7g 9.2g	脂質	6.5g 7.0g
	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	12.3g 54.2g	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	13.7g 55.6g
朝食	ナトリウム	641mg 642mg	ナトリウム	599mg 600mg	ナトリウム	801mg 802mg	ナトリウム	759mg 760mg	ナトリウム	729mg 730mg
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦
	サウラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のムニエル	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	麦
	人参のレモン煮	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	タルタルソース(小袋)	麦	菜の花	麦	高野豆腐の味噌煮	麦
	豆腐のあつさりカレー煮込み	麦	大根の甘酢漬け	麦	鶏じゃが煮	麦	厚揚げとふきの煮物	麦	菜の花のおひたし	麦
	ナスのおろし和え	麦			ブロッコリーの玉子とじ	麦	キャロットラペ	麦		
昼食	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	270kcal 463kcal	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	258kcal 451kcal	エネルギー	226kcal 419kcal	エネルギー	207kcal 400kcal
	たんぱく質	16.1g 19.4g	たんぱく質	14.8g 18.1g	たんぱく質	18.3g 21.6g	たんぱく質	12.4g 15.7g	たんぱく質	15.3g 18.6g
	脂質	15.3g 15.8g	脂質	11.6g 12.1g	脂質	12.3g 12.8g	脂質	12.0g 12.5g	脂質	11.1g 11.6g
	炭水化物	16.3g 58.2g	炭水化物	17.5g 59.4g	炭水化物	17.2g 59.1g	炭水化物	17.6g 59.5g	炭水化物	12.3g 54.2g
昼食	ナトリウム	756mg 757mg	ナトリウム	723mg 724mg	ナトリウム	461mg 462mg	ナトリウム	717mg 718mg	ナトリウム	806mg 807mg
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.1g 2.1g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケのごま焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	インゲンソテー	麦	人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	麦	法蓮草の煮びたし	麦
夕食	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	スープキャベツ	麦	ごぼう大豆	麦	麩の野菜あんかけ	麦
			ハムの和風サラダ	麦	切干と菜の花のおひたし	麦	インゲンとツナのマスタード和え	麦	キャベツのピーナッツ和え	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	217kcal 410kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	202kcal 395kcal	エネルギー	236kcal 429kcal	エネルギー	263kcal 456kcal
夕食	たんぱく質	14.9g 18.2g	たんぱく質	14.3g 17.6g	たんぱく質	14.6g 17.9g	たんぱく質	17.9g 21.2g	たんぱく質	15.3g 18.6g
	脂質	8.7g 9.2g	脂質	13.1g 13.6g	脂質	11.7g 12.2g	脂質	9.9g 10.4g	脂質	13.3g 13.8g
	炭水化物	19.4g 61.3g	炭水化物	10.3g 52.2g	炭水化物	8.3g 50.2g	炭水化物	16.7g 58.6g	炭水化物	19.2g 61.1g
	ナトリウム	882mg 883mg	ナトリウム	672mg 673mg	ナトリウム	708mg 709mg	ナトリウム	688mg 689mg	ナトリウム	658mg 659mg
	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g
合計	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	652kcal 1231kcal	エネルギー	616kcal 1195kcal	エネルギー	618kcal 1197kcal	エネルギー	646kcal 1225kcal	エネルギー	616kcal 1195kcal
	たんぱく質	39.7g 49.6g	たんぱく質	41.2g 51.1g	たんぱく質	40.5g 50.4g	たんぱく質	39.0g 48.9g	たんぱく質	38.8g 48.7g
	脂質	31.8g 33.3g	脂質	30.2g 31.7g	脂質	32.8g 34.3g	脂質	30.6g 32.1g	脂質	30.9g 32.4g
	炭水化物	50.7g 176.4g	炭水化物	42.8g 168.5g	炭水化物	37.8g 163.5g	炭水化物	52.3g 178.0g	炭水化物	45.2g 170.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2279mg 2282mg	ナトリウム	1994mg 1997mg	ナトリウム	1970mg 1973mg	ナトリウム	2164mg 2167mg	ナトリウム	2193mg 2196mg
	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.4g 5.5g	食塩相当量	5.7g 5.7g
	エネルギー	853kcal 1432kcal	エネルギー	823kcal 1402kcal	エネルギー	815kcal 1394kcal	エネルギー	847kcal 1426kcal	エネルギー	813kcal 1392kcal
	たんぱく質	47.1g 57.0g	たんぱく質	47.3g 57.2g	たんぱく質	48.2g 58.1g	たんぱく質	46.4g 56.3g	たんぱく質	46.5g 56.4g
	脂質	38.8g 40.3g	脂質	37.3g 38.8g	脂質	39.8g 41.3g	脂質	37.6g 39.1g	脂質	37.9g 39.4g
合計(間食込)	炭水化物	79.6g 205.3g	炭水化物	74.7g 200.4g	炭水化物	65.6g 191.3g	炭水化物	81.2g 206.9g	炭水化物	73.0g 198.7g
	ナトリウム	2356mg 2359mg	ナトリウム	2068mg 2071mg	ナトリウム	2046mg 2049mg	ナトリウム	2241mg 2244mg	ナトリウム	2269mg 2272mg
	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.6g 5.7g	食塩相当量	5.9g 5.9g

※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

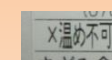


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。