

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)				7月18日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け				★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え				★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ			
	卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 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 165kcal 358kcal たんぱく質 9.8g 13.1g 脂質 7.2g 7.7g 炭水化物 16.3g 58.2g ナトリウム 742mg 743mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 177kcal 370kcal たんぱく質 10.9g 14.2g 脂質 8.0g 8.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 643mg 644mg 食塩相当量 1.6g 1.6g				エネルギー 184kcal 377kcal たんぱく質 11.3g 14.6g 脂質 8.6g 9.1g 炭水化物 17.1g 59.0g ナトリウム 649mg 650mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 193kcal 386kcal たんぱく質 13.9g 17.2g 脂質 8.2g 8.7g 炭水化物 16.4g 58.3g ナトリウム 570mg 571mg 食塩相当量 1.4g 1.5g				エネルギー 185kcal 378kcal たんぱく質 8.8g 12.1g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 743mg 744mg 食塩相当量 1.9g 1.9g			
	★ごはん120g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キャロットラペ				★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ				★ごはん120g ゴーヤチャンプルー 麩とえのきのさっと煮 じゃが芋の中巻風サラダ				★ごはん120g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮				★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物			
昼食	卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 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 248kcal 441kcal たんぱく質 16.4g 19.7g 脂質 11.0g 11.5g 炭水化物 18.7g 60.6g ナトリウム 733mg 734mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 13.8g 17.1g 脂質 13.1g 13.6g 炭水化物 17.0g 58.9g ナトリウム 784mg 785mg 食塩相当量 2.0g 2.0g				エネルギー 206kcal 399kcal たんぱく質 10.4g 13.7g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 18.8g 60.7g ナトリウム 690mg 691mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 229kcal 422kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 11.5g 12.0g 炭水化物 14.2g 56.1g ナトリウム 731mg 732mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 249kcal 442kcal たんぱく質 17.5g 20.8g 脂質 12.6g 13.1g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 710mg 711mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			
	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし				★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ				★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし				★ごはん120g 治部風煮 ブロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル				★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ			
夕食	卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 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 210kcal 403kcal たんぱく質 16.1g 19.4g 脂質 11.5g 12.0g 炭水化物 9.6g 51.5g ナトリウム 736mg 737mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 220kcal 413kcal たんぱく質 14.9g 18.2g 脂質 10.3g 10.8g 炭水化物 16.8g 58.7g ナトリウム 677mg 678mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 223kcal 416kcal たんぱく質 18.4g 21.7g 脂質 8.5g 9.0g 炭水化物 16.1g 58.0g ナトリウム 793mg 794mg 食塩相当量 2.0g 2.0g				エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 12.6g 15.9g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 19.4g 61.3g ナトリウム 703mg 704mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 185kcal 378kcal たんぱく質 14.4g 17.7g 脂質 9.7g 10.2g 炭水化物 9.0g 50.9g ナトリウム 641mg 642mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			
	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 623kcal 1202kcal たんぱく質 42.3g 52.2g 脂質 29.7g 31.2g 炭水化物 44.6g 170.3g ナトリウム 2211mg 2214mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 636kcal 1215kcal たんぱく質 39.6g 49.5g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 49.7g 175.4g ナトリウム 2104mg 2107mg 食塩相当量 5.3g 5.3g				エネルギー 613kcal 1192kcal たんぱく質 40.1g 50.0g 脂質 27.2g 28.7g 炭水化物 52.0g 177.7g ナトリウム 2132mg 2135mg 食塩相当量 5.5g 5.5g				エネルギー 661kcal 1240kcal たんぱく質 42.8g 52.7g 脂質 32.4g 33.9g 炭水化物 50.0g 175.7g ナトリウム 2004mg 2007mg 食塩相当量 5.1g 5.2g				エネルギー 619kcal 1198kcal たんぱく質 40.7g 50.6g 脂質 32.4g 33.9g 炭水化物 40.0g 165.7g ナトリウム 2094mg 2097mg 食塩相当量 5.3g 5.3g			
合計(間食込)	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし				★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ				★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし				★ごはん120g 治部風煮 ブロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル				★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ			
	卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 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 830kcal 1409kcal たんぱく質 48.4g 58.3g 脂質 36.8g 38.3g 炭水化物 76.5g 202.2g ナトリウム 2285mg 2288mg 食塩相当量 5.9g 5.9g				エネルギー 833kcal 1412kcal たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 38.4g 39.9g 炭水化物 77.5g 203.2g ナトリウム 2180mg 2183mg 食塩相当量 5.5g 5.5g				エネルギー 814kcal 1393kcal たんぱく質 47.5g 57.4g 脂質 34.2g 35.7g 炭水化物 80.9g 206.6g ナトリウム 2209mg 2212mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 859kcal 1438kcal たんぱく質 49.7g 59.6g 脂質 39.4g 40.9g 炭水化物 78.9g 204.6g ナトリウム 2078mg 2081mg 食塩相当量 5.3g 5.4g				エネルギー 826kcal 1405kcal たんぱく質 46.8g 56.7g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 71.9g 197.6g ナトリウム 2168mg 2171mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			
	※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。							

お食事の作り方

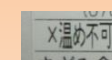


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。