

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

|         | 7月21日(月)                                                                                           |  | 7月22日(火)                                                                                           |  | 7月23日(水)                                                                                           |  | 7月24日(木)                                                                                           |  | 7月25日(金)                                                                                           |  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>ロールキャベツのスープ煮<br>鶏肉の青じそ南蛮煮<br>レンコンとフキの煮物                                                |  | ★ごはん120g<br>干草焼き<br>五色煮豆<br>法蓮草と蒸し鶏のサラダ                                                            |  | ★ごはん120g<br>高野豆腐と法蓮草の含め煮<br>中華うま煮<br>竹輪のソースマヨ                                                      |  | ★ごはん120g<br>がんもどきの含め煮<br>チキンアラビータ<br>野菜の三杯酢                                                        |  | ★ごはん120g<br>白身魚のしんじょう<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>カリフラワーの柚子味噌和え                                              |  |
|         | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                                                                      |  | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                                                                      |  | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                                                                      |  | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                                                                      |  | 卵乳麦<br>麦<br>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                                                                              |  | 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<br>脂質 7.8g 8.3g<br>炭水化物 15.0g 56.9g<br>ナトリウム 641mg 642mg<br>食塩相当量 1.6g 1.6g       |  | たんぱく質 12.1g 15.4g<br>脂質 5.5g 6.0g<br>炭水化物 15.0g 56.9g<br>ナトリウム 599mg 600mg<br>食塩相当量 1.5g 1.5g      |  | たんぱく質 7.6g 10.9g<br>脂質 8.8g 9.3g<br>炭水化物 12.3g 54.2g<br>ナトリウム 801mg 802mg<br>食塩相当量 2.0g 2.0g       |  | たんぱく質 8.7g 12.0g<br>脂質 8.7g 9.2g<br>炭水化物 18.0g 59.9g<br>ナトリウム 759mg 760mg<br>食塩相当量 1.9g 1.9g       |  | たんぱく質 8.2g 11.5g<br>脂質 6.5g 7.0g<br>炭水化物 13.7g 55.6g<br>ナトリウム 729mg 730mg<br>食塩相当量 1.9g 1.9g       |  |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>サウラの磯辺焼<br>人参のレモン煮<br>豆腐のあっさりカレー煮込み<br>ナスのおろし和え                                        |  | ★ごはん120g<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>鶏肉ピーマン炒め<br>大根の甘酢漬け                                                      |  | ★ごはん120g<br>白身魚のムニエル<br>タルタルソース(小袋)<br>鶏じゃが煮<br>ブロッコリーの玉子とじ                                        |  | ★ごはん120g<br>鶏のごまタレ煮<br>菜の花<br>厚揚げとふきの煮物<br>キャロットラペ                                                 |  | ★ごはん120g<br>豚肉ときのこのコンソメパター<br>高野豆腐の味噌煮<br>菜の花のおひたし                                                 |  |
|         | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦                                                                                 |  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                                                   |  | 麦<br>卵麦<br>麦落<br>卵麦                                                                                |  | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                                                                  |  | 乳麦<br>卵麦<br>麦<br>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 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<br>脂質 15.3g 15.8g<br>炭水化物 16.3g 58.2g<br>ナトリウム 756mg 757mg<br>食塩相当量 1.9g 1.9g    |  | たんぱく質 14.8g 18.1g<br>脂質 11.6g 12.1g<br>炭水化物 17.5g 59.4g<br>ナトリウム 723mg 724mg<br>食塩相当量 1.8g 1.8g    |  | たんぱく質 18.3g 21.6g<br>脂質 12.3g 12.8g<br>炭水化物 17.2g 59.1g<br>ナトリウム 461mg 462mg<br>食塩相当量 1.2g 1.2g    |  | たんぱく質 12.4g 15.7g<br>脂質 12.0g 12.5g<br>炭水化物 17.6g 59.5g<br>ナトリウム 717mg 718mg<br>食塩相当量 1.8g 1.8g    |  | たんぱく質 15.3g 18.6g<br>脂質 11.1g 11.6g<br>炭水化物 12.3g 54.2g<br>ナトリウム 806mg 807mg<br>食塩相当量 2.1g 2.1g    |  |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                                                            |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                                                |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                                           |  | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                                                            |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                                           |  |
|         | ★ごはん120g<br>鶏肉としめじのケチャップ煮<br>里芋と玉ねぎのそぼろ煮<br>竹輪とインゲンの玉子とじ                                           |  | ★ごはん120g<br>ホッケのごま焼<br>インゲンソテー<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>さつま芋とツナの青じそサラダ                                  |  | ★ごはん120g<br>鶏肉の塩こうじ焼<br>人参のきんぴら<br>スープキャベツ<br>切干と菜の花のおひたし                                          |  | ★ごはん120g<br>アジの幽庵焼<br>ピーマンソテー<br>ごぼう大豆<br>インゲンとツナのマスタード和え                                          |  | ★ごはん120g<br>鶏肉とれんこんの照り煮<br>法蓮草の煮びたし<br>麩の野菜あんかけ<br>キャベツのピーナッツ和え                                    |  |
| 夕食      | 麦<br>乳麦<br>卵麦                                                                                      |  | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                                                                |  | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                                                                  |  | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                                                               |  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦落                                                                                  |  |
|         | 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 223kcal 416kcal                                                                              |  | エネルギー 202kcal 395kcal                                                                              |  | エネルギー 236kcal 429kcal                                                                              |  | エネルギー 263kcal 456kcal                                                                              |  |
|         | たんぱく質 14.9g 18.2g<br>脂質 8.7g 9.2g<br>炭水化物 19.4g 61.3g<br>ナトリウム 882mg 883mg<br>食塩相当量 2.2g 2.2g      |  | たんぱく質 14.2g 17.5g<br>脂質 9.9g 10.4g<br>炭水化物 18.1g 60.0g<br>ナトリウム 613mg 614mg<br>食塩相当量 1.6g 1.6g     |  | たんぱく質 14.6g 17.9g<br>脂質 11.7g 12.2g<br>炭水化物 8.3g 50.2g<br>ナトリウム 708mg 709mg<br>食塩相当量 1.8g 1.8g     |  | たんぱく質 17.9g 21.2g<br>脂質 9.9g 10.4g<br>炭水化物 16.7g 58.6g<br>ナトリウム 688mg 689mg<br>食塩相当量 1.7g 1.8g     |  | たんぱく質 15.3g 18.6g<br>脂質 13.3g 13.8g<br>炭水化物 19.2g 61.1g<br>ナトリウム 658mg 659mg<br>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 652kcal 1231kcal                                                                             |  | エネルギー 618kcal 1197kcal                                                                             |  | エネルギー 618kcal 1197kcal                                                                             |  | エネルギー 646kcal 1225kcal                                                                             |  | エネルギー 616kcal 1195kcal                                                                             |  |
| 合計      | たんぱく質 39.7g 49.6g<br>脂質 31.8g 33.3g<br>炭水化物 50.7g 176.4g<br>ナトリウム 2279mg 2282mg<br>食塩相当量 5.7g 5.7g |  | たんぱく質 41.1g 51.0g<br>脂質 27.0g 28.5g<br>炭水化物 50.6g 176.3g<br>ナトリウム 1935mg 1938mg<br>食塩相当量 4.9g 4.9g |  | たんぱく質 40.5g 50.4g<br>脂質 32.8g 34.3g<br>炭水化物 37.8g 163.5g<br>ナトリウム 1970mg 1973mg<br>食塩相当量 5.0g 5.0g |  | たんぱく質 39.0g 48.9g<br>脂質 30.6g 32.1g<br>炭水化物 52.3g 178.0g<br>ナトリウム 2164mg 2167mg<br>食塩相当量 5.4g 5.5g |  | たんぱく質 38.8g 48.7g<br>脂質 30.9g 32.4g<br>炭水化物 45.2g 170.9g<br>ナトリウム 2193mg 2196mg<br>食塩相当量 5.7g 5.7g |  |
|         | たんぱく質 47.1g 57.0g<br>脂質 38.8g 40.3g<br>炭水化物 79.6g 205.3g<br>ナトリウム 2356mg 2359mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  | たんぱく質 47.2g 57.1g<br>脂質 34.1g 35.6g<br>炭水化物 82.5g 208.2g<br>ナトリウム 2009mg 2012mg<br>食塩相当量 5.1g 5.1g |  | たんぱく質 48.2g 58.1g<br>脂質 39.8g 41.3g<br>炭水化物 65.6g 191.3g<br>ナトリウム 2046mg 2049mg<br>食塩相当量 5.2g 5.2g |  | たんぱく質 46.4g 56.3g<br>脂質 37.6g 39.1g<br>炭水化物 81.2g 206.9g<br>ナトリウム 2241mg 2244mg<br>食塩相当量 5.6g 5.7g |  | たんぱく質 46.5g 56.4g<br>脂質 37.9g 39.4g<br>炭水化物 73.0g 198.7g<br>ナトリウム 2269mg 2272mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  |
|         | たんぱく質 47.1g 57.0g<br>脂質 38.8g 40.3g<br>炭水化物 79.6g 205.3g<br>ナトリウム 2356mg 2359mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  | たんぱく質 47.2g 57.1g<br>脂質 34.1g 35.6g<br>炭水化物 82.5g 208.2g<br>ナトリウム 2009mg 2012mg<br>食塩相当量 5.1g 5.1g |  | たんぱく質 48.2g 58.1g<br>脂質 39.8g 41.3g<br>炭水化物 65.6g 191.3g<br>ナトリウム 2046mg 2049mg<br>食塩相当量 5.2g 5.2g |  | たんぱく質 46.4g 56.3g<br>脂質 37.6g 39.1g<br>炭水化物 81.2g 206.9g<br>ナトリウム 2241mg 2244mg<br>食塩相当量 5.6g 5.7g |  | たんぱく質 46.5g 56.4g<br>脂質 37.9g 39.4g<br>炭水化物 73.0g 198.7g<br>ナトリウム 2269mg 2272mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  |
|         | たんぱく質 47.1g 57.0g<br>脂質 38.8g 40.3g<br>炭水化物 79.6g 205.3g<br>ナトリウム 2356mg 2359mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  | たんぱく質 47.2g 57.1g<br>脂質 34.1g 35.6g<br>炭水化物 82.5g 208.2g<br>ナトリウム 2009mg 2012mg<br>食塩相当量 5.1g 5.1g |  | たんぱく質 48.2g 58.1g<br>脂質 39.8g 41.3g<br>炭水化物 65.6g 191.3g<br>ナトリウム 2046mg 2049mg<br>食塩相当量 5.2g 5.2g |  | たんぱく質 46.4g 56.3g<br>脂質 37.6g 39.1g<br>炭水化物 81.2g 206.9g<br>ナトリウム 2241mg 2244mg<br>食塩相当量 5.6g 5.7g |  | たんぱく質 46.5g 56.4g<br>脂質 37.9g 39.4g<br>炭水化物 73.0g 198.7g<br>ナトリウム 2269mg 2272mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  |
|         | たんぱく質 47.1g 57.0g<br>脂質 38.8g 40.3g<br>炭水化物 79.6g 205.3g<br>ナトリウム 2356mg 2359mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  | たんぱく質 47.2g 57.1g<br>脂質 34.1g 35.6g<br>炭水化物 82.5g 208.2g<br>ナトリウム 2009mg 2012mg<br>食塩相当量 5.1g 5.1g |  | たんぱく質 48.2g 58.1g<br>脂質 39.8g 41.3g<br>炭水化物 65.6g 191.3g<br>ナトリウム 2046mg 2049mg<br>食塩相当量 5.2g 5.2g |  | たんぱく質 46.4g 56.3g<br>脂質 37.6g 39.1g<br>炭水化物 81.2g 206.9g<br>ナトリウム 2241mg 2244mg<br>食塩相当量 5.6g 5.7g |  | たんぱく質 46.5g 56.4g<br>脂質 37.9g 39.4g<br>炭水化物 73.0g 198.7g<br>ナトリウム 2269mg 2272mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  |
| 合計(間食込) | たんぱく質 47.1g 57.0g<br>脂質 38.8g 40.3g<br>炭水化物 79.6g 205.3g<br>ナトリウム 2356mg 2359mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  | たんぱく質 47.2g 57.1g<br>脂質 34.1g 35.6g<br>炭水化物 82.5g 208.2g<br>ナトリウム 2009mg 2012mg<br>食塩相当量 5.1g 5.1g |  | たんぱく質 48.2g 58.1g<br>脂質 39.8g 41.3g<br>炭水化物 65.6g 191.3g<br>ナトリウム 2046mg 2049mg<br>食塩相当量 5.2g 5.2g |  | たんぱく質 46.4g 56.3g<br>脂質 37.6g 39.1g<br>炭水化物 81.2g 206.9g<br>ナトリウム 2241mg 2244mg<br>食塩相当量 5.6g 5.7g |  | たんぱく質 46.5g 56.4g<br>脂質 37.9g 39.4g<br>炭水化物 73.0g 198.7g<br>ナトリウム 2269mg 2272mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  |
|         | たんぱく質 47.1g 57.0g<br>脂質 38.8g 40.3g<br>炭水化物 79.6g 205.3g<br>ナトリウム 2356mg 2359mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  | たんぱく質 47.2g 57.1g<br>脂質 34.1g 35.6g<br>炭水化物 82.5g 208.2g<br>ナトリウム 2009mg 2012mg<br>食塩相当量 5.1g 5.1g |  | たんぱく質 48.2g 58.1g<br>脂質 39.8g 41.3g<br>炭水化物 65.6g 191.3g<br>ナトリウム 2046mg 2049mg<br>食塩相当量 5.2g 5.2g |  | たんぱく質 46.4g 56.3g<br>脂質 37.6g 39.1g<br>炭水化物 81.2g 206.9g<br>ナトリウム 2241mg 2244mg<br>食塩相当量 5.6g 5.7g |  | たんぱく質 46.5g 56.4g<br>脂質 37.9g 39.4g<br>炭水化物 73.0g 198.7g<br>ナトリウム 2269mg 2272mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  |
|         | たんぱく質 47.1g 57.0g<br>脂質 38.8g 40.3g<br>炭水化物 79.6g 205.3g<br>ナトリウム 2356mg 2359mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  | たんぱく質 47.2g 57.1g<br>脂質 34.1g 35.6g<br>炭水化物 82.5g 208.2g<br>ナトリウム 2009mg 2012mg<br>食塩相当量 5.1g 5.1g |  | たんぱく質 48.2g 58.1g<br>脂質 39.8g 41.3g<br>炭水化物 65.6g 191.3g<br>ナトリウム 2046mg 2049mg<br>食塩相当量 5.2g 5.2g |  | たんぱく質 46.4g 56.3g<br>脂質 37.6g 39.1g<br>炭水化物 81.2g 206.9g<br>ナトリウム 2241mg 2244mg<br>食塩相当量 5.6g 5.7g |  | たんぱく質 46.5g 56.4g<br>脂質 37.9g 39.4g<br>炭水化物 73.0g 198.7g<br>ナトリウム 2269mg 2272mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  |
|         | たんぱく質 47.1g 57.0g<br>脂質 38.8g 40.3g<br>炭水化物 79.6g 205.3g<br>ナトリウム 2356mg 2359mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  | たんぱく質 47.2g 57.1g<br>脂質 34.1g 35.6g<br>炭水化物 82.5g 208.2g<br>ナトリウム 2009mg 2012mg<br>食塩相当量 5.1g 5.1g |  | たんぱく質 48.2g 58.1g<br>脂質 39.8g 41.3g<br>炭水化物 65.6g 191.3g<br>ナトリウム 2046mg 2049mg<br>食塩相当量 5.2g 5.2g |  | たんぱく質 46.4g 56.3g<br>脂質 37.6g 39.1g<br>炭水化物 81.2g 206.9g<br>ナトリウム 2241mg 2244mg<br>食塩相当量 5.6g 5.7g |  | たんぱく質 46.5g 56.4g<br>脂質 37.9g 39.4g<br>炭水化物 73.0g 198.7g<br>ナトリウム 2269mg 2272mg<br>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

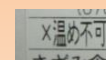


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。