

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	卵麦	大豆とウインナーのトマト煮	卵麦	
	里芋のかに風あなかけ	ホワイトソース	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	卵麦	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	卵麦	人参の炒り煮	卵麦	
	湯葉と枝豆の梅おかつサラダ	竹の子と人参のおかつ煮	カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦	卵麦	キャロットラペ	卵麦	卵麦	白菜と昆布のナムル	卵麦	
	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	181kcal	374kcal	172kcal	365kcal	162kcal	355kcal	196kcal	389kcal	128kcal	321kcal	
たんぱく質	11.1g	14.4g	9.0g	12.3g	6.3g	9.6g	10.0g	13.3g	6.3g	9.6g	
脂質	7.5g	8.0g	7.0g	7.5g	7.6g	8.1g	9.4g	9.9g	4.6g	5.1g	
炭水化物	16.8g	58.7g	18.3g	60.2g	16.5g	58.4g	17.4g	59.3g	16.7g	58.6g	
ナトリウム	623mg	624mg	746mg	747mg	823mg	824mg	599mg	600mg	545mg	546mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	豚肉とココロ野菜のチーズソース	白身魚の生姜煮	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	卵麦	卵麦	サワラのエスカベッシュ	卵麦	卵麦	鶏肉の味噌焼	卵麦	
	食べるトマトスープ	菜の花	油揚げの玉子とじ	卵麦	卵麦	豚肉と大根の煮物	卵麦	卵麦	人参クラッセ	卵麦	
	ひじきとごぼうのナムル	れんごんの五目炒め煮	切干大根の中華和え	卵麦	卵麦	豆腐としめじのとろみ煮	卵麦	卵麦	キャベツの土佐煮	卵麦	
	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え		卵麦	卵麦		卵麦	卵麦	春雨の中華和え	卵麦	
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	212kcal	405kcal	207kcal	400kcal	237kcal	430kcal	234kcal	427kcal	254kcal	447kcal	
たんぱく質	11.2g	14.5g	18.4g	21.7g	11.3g	14.6g	11.3g	20.4g	16.0g	19.3g	
脂質	12.0g	12.5g	7.5g	8.0g	12.1g	12.6g	11.3g	11.8g	13.9g	14.4g	
炭水化物	15.1g	57.0g	17.9g	59.8g	19.3g	61.2g	13.9g	55.8g	14.3g	56.2g	
ナトリウム	661mg	662mg	595mg	596mg	667mg	668mg	750mg	751mg	715mg	716mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	チキンカレーのルー	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦	
	フロッコリー	麦	麩の野菜あんかけ	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦	
	竹輪のごま炒め	麦	ナスの油炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	キャベツのあっさり昆布和え	卵麦	炒り豆腐	卵麦	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦		麦	大豆と人参の煮物	麦		卵麦	切干大根のパンパンジー	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	241kcal	434kcal	250kcal	443kcal	216kcal	409kcal	192kcal	385kcal	249kcal	442kcal	
たんぱく質	18.0g	21.3g	13.2g	16.5g	21.7g	25.0g	11.4g	14.7g	18.5g	21.8g	
脂質	11.3g	11.8g	14.9g	15.4g	8.0g	8.5g	9.1g	9.6g	14.2g	14.7g	
炭水化物	18.4g	60.3g	15.4g	57.3g	14.6g	56.5g	16.1g	58.0g	10.9g	52.8g	
ナトリウム	825mg	826mg	847mg	848mg	686mg	687mg	729mg	730mg	783mg	784mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	
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	634kcal	1213kcal	629kcal	1208kcal	615kcal	1194kcal	622kcal	1201kcal	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	40.6g	50.5g	39.3g	49.2g	38.5g	48.4g	40.8g	50.7g
	脂質	30.8g	32.3g	29.4g	30.9g	27.7g	29.2g	29.8g	31.3g	32.7g	34.2g
	炭水化物	50.3g	176.0g	51.6g	177.3g	50.4g	176.1g	47.4g	173.1g	41.9g	167.6g
ナトリウム	2109mg	2112mg	2188mg	2191mg	2176mg	2179mg	2078mg	2081mg	2043mg	2046mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1410kcal	836kcal	1415kcal	814kcal	1393kcal	819kcal	1398kcal	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	46.7g	56.6g	47.2g	57.1g	46.2g	56.1g	48.7g	58.6g
	脂質	37.8g	39.3g	36.5g	38.0g	34.7g	36.2g	36.8g	38.3g	39.7g	41.2g
	炭水化物	78.1g	203.8g	83.5g	209.2g	78.6g	204.3g	75.2g	200.9g	70.1g	195.8g
	ナトリウム	2185mg	2188mg	2262mg	2265mg	2252mg	2255mg	2154mg	2157mg	2119mg	2122mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	

※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

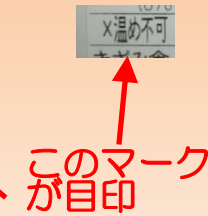


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。