

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)							
朝食	★ごはん120g	豚肉とめかぶの炒め物	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	干草焼き	★ごはん120g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん120g	厚焼玉子						
	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦						
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦						
	切干大根のコンソメ炒め	中華キャベツ	小車麩煮	コンニャクのおおさ炒め	ひき肉のエスニック炒め	なすの中華風南蛮漬	大豆とごぼうの煮物	スーパージャベツ	豚挽き肉と切干大根の煮物	麩と若芽の酢の物						
	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	160kcal	353kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	
	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.4g	11.7g	
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.5g	8.0g	
	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	16.0g	57.9g	
	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	693mg	694mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん120g	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	鶏肉のごま焼き	★ごはん120g	鯖の磯辺焼	★ごはん120g	豚肉と大根の柚子胡椒煮						
	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦						
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦						
	ミックソテー	キャベツの麻婆あんかけ	きのこソテー	マカロニと法蓮草のソテー	ピーマンソテー	大根の柚香煮	人参のきんぴら	ひじきと挽肉の炒め物	インゲンのごま和え							
	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	261kcal	454kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	
	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	たんぱく質	15.8g	19.1g	
	脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	14.3g	14.8g	
	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	炭水化物	17.0g	58.9g	
	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	ナトリウム	650mg	651mg	
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	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎牛乳180g	◎オレインジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレインジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g						
	◎牛乳180g	◎オレインジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレインジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g	ホッケの幽庵焼	★ごはん120g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん120g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん120g	白身魚の竜田揚げ						
	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦						
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦						
	ピーマンのおかか和え	鶏むね肉のキムチ炒め	白菜と麩の玉子とじ	菜の花としめじの和え物	人参のレモン煮	春雨とツナのピリ辛炒め	コーンバター	菜の花のツナ炒め	ブロッコリー	高菜と大根の煮物						
	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	205kcal	398kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	
	たんぱく質	15.6g	18.9g	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	たんぱく質	15.6g	18.9g	
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	10.0g	10.5g	
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	15.8g	57.7g	
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	783mg	784mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	食塩相当量	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	
	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.8g	49.7g	
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	31.8g	33.3g	
	炭水化物	39.8g	165.5g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	53.1g	178.8g	炭水化物	48.8g	174.5g	
	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.2g	57.1g	
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	38.8g	40.3g	
炭水化物	68.0g	193.7g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	77.7g	203.4g		
ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2304mg	2307mg	ナトリウム	2203mg	2206mg		
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g		

※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

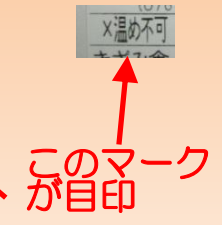


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。