

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)						
朝食	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん120g	肉団子と白菜の煮物	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	★ごはん120g	厚焼玉子	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味					
	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	麦	ホッケの磯辺焼					
	卵麦	カリフラワーの甘酢漬	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦	チンゲン菜ソテー	卵麦	大豆とごぼうの味噌炒め	卵麦	塩枝豆					
	麦		麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	えのきのおろし和え	麦	高野豆腐の洋風玉子とじ					
	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	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	5.8g	9.1g
	脂質	8.5g	9.0g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	627mg	628mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	鶏肉のオニオンソース	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮揚げ	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	★ごはん120g	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	★ごはん120g	ホッケの磯辺焼					
	麦	塩ゆでアスパラ	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	塩枝豆					
	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	卵麦	麩とえのきのさっと煮	卵麦	えのきのおろし和え	卵麦	高野豆腐の洋風玉子とじ					
	麦	三色野菜ナムル	麦		麦	和風サラダ	麦		麦	菜の花のおひたし					
	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	200kcal	393kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	22.4g	25.7g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	10.9g	52.8g
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	760mg	761mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん120g	まぐろカツ	★ごはん120g	豚肉とキャベツの塩おかつ	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	ブリの味噌焼	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ					
	麦	きのこソテー	麦	五色煮豆	麦	人参クラッセ	麦	人参のきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物					
	卵麦	鶏肉と小松菜煮	卵麦	若芽と蒲鉾の和え物	卵麦	春雨とツナのピリ辛炒め	卵麦	豚肉と里芋のごま煮	卵麦	オクラの柚子胡椒和え					
	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦		麦	菜の花としめじの和え物	麦	もずくの酢の物	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	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	769mg	770mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	615kcal	1194kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	43.0g	168.7g
	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	73.2g	198.9g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	71.9g	197.6g
	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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

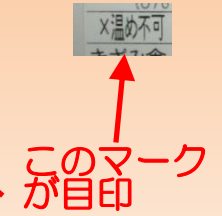


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。