

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17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					
	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦豆鶏	オムレツ	卵麦豆	寄せ豆腐のうすあん	卵麦鯖豆	白菜とがんもの煮物	麦豆	大豆とウインナーのトマト煮	乳麦牛豆鶏豚					
	ツナあっさり煮	麦牛豆鶏豚	ホワイトソース	乳麦豆鶏	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦豆鶏	鶏とピーマンのオイスター炒め	麦豆鶏	人参の炒り煮	麦豆					
	湯葉と枝豆の梅おかしサラダ	麦豆	麩の野菜あんかけ	麦豆	カリフラワーの柚子味噌和え	豆	キャロットラペ	麦豆	白菜と昆布のナムル	牛豆鶏豚					
	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	161kcal	354kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.6g	5.1g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	16.7g	58.6g
ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	545mg	546mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	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					
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦豆鶏豚	白身魚の生姜煮	煮豆豚	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	牛豆鶏豚	サワラのエスカパッシュ	乳麦豆鶏	鶏肉の味噌焼	卵麦豆鶏					
	食べるトマトスープ	乳麦豆鶏豚	菜の花	油揚げの玉子とじ	卵麦豆	豚肉と大根の煮物	麦豆豚	人参クラッセ	乳麦豆鶏						
	ひじきとごぼうのナムル	麦豆鶏	れんごんの五目炒め煮	麦豆鶏	切干大根の中華和え	麦豆	豆腐としめじののりみ煮	麦豆	キャベツの土佐煮	麦豆					
	インゲンのごま和え	麦豆	インゲンのごま和え	麦豆					春雨の中華和え	麦豆					
	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	213kcal	406kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.9g	14.4g
炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g	
ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	715mg	716mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	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	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ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	乳麦豆鶏豚	チキンカレーのルー	乳麦豆鶏豚	アジの照焼	麦豆	鶏肉ときこのバター醤油	乳麦豆鶏	ブリの磯辺焼	麦豆					
	フロッコリー	乳麦豆鶏豚	中華うま煮	乳麦豆鶏豚	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦豆鶏	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落豆	塩ゆでアスパラ	卵麦豆鶏					
	竹輪のごま炒め	麦豆	キャベツのミモザサラダ	卵麦豆豚	白菜と挽肉の旨煮	麦豆鶏	キャベツと大根のねりごま和え	麦豆	炒り豆腐	卵麦豆鶏					
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦牛豆鶏豚			大豆と人参の煮物	麦豆			切干大根のパンパンジー	麦豆鶏					
	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	225kcal	418kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	14.2g	14.7g
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	10.9g	52.8g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	783mg	784mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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					
	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	29.8g	31.3g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	41.9g	167.6g
ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	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	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	48.7g	58.6g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	79.7g	205.4g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	70.1g	195.8g
	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	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

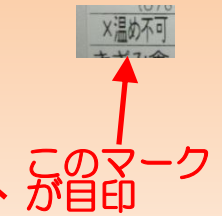


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。