

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24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	
	豚肉とめかぶの炒め物	三井寺煮	干草焼き	卵豆	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦豆鶏	厚焼玉子	卵麦豆	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦豆豚	
	切干大根のコンソメ炒め	小車麩煮	ひき肉のエスニック炒め	乳麦豆鶏	大豆とごぼうの煮物	麦豆	麩と若芽の酢の物	麦豆			
	中華キャベツ	麦豆	なすの中華風南蛮漬	麦豆	スーパキャベツ	乳麦豆鶏					
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
160kcal	6.6g	10.3g	11.4g	571mg	1.5g	209kcal	12.1g	11.9g	14.1g	674mg	1.7g
353kcal	9.9g	10.8g	53.3g	572mg	1.5g	402kcal	15.4g	12.4g	56.0g	675mg	1.7g
189kcal	10.1g	10.7g	54.8g	607mg	1.5g	382kcal	13.4g	11.2g	59.0g	608mg	1.5g
185kcal	12.4g	7.7g	17.1g	584mg	1.5g	378kcal	15.7g	8.2g	59.0g	585mg	1.5g
162kcal	8.4g	7.5g	16.0g	693mg	1.8g	355kcal	11.7g	8.0g	57.9g	694mg	1.8g
261kcal	17.7g	15.5g	11.6g	770mg	2.0g	454kcal	21.0g	16.0g	53.5g	771mg	2.0g
229kcal	13.4g	10.9g	19.5g	483mg	1.2g	422kcal	16.7g	11.4g	61.4g	484mg	1.2g
241kcal	15.6g	12.8g	13.8g	686mg	1.7g	434kcal	18.9g	13.3g	55.7g	687mg	1.7g
272kcal	15.5g	16.2g	14.8g	689mg	1.8g	465kcal	18.8g	16.7g	56.7g	690mg	1.8g
260kcal	15.8g	14.3g	17.0g	650mg	1.7g	453kcal	19.1g	14.8g	58.9g	651mg	1.7g
207kcal	19.4g	6.7g	14.7g	733mg	1.9g	400kcal	22.7g	7.2g	56.6g	734mg	1.9g
221kcal	14.5g	9.9g	17.8g	795mg	2.0g	414kcal	17.8g	10.4g	59.7g	796mg	2.0g
203kcal	13.2g	8.9g	16.4g	614mg	1.6g	396kcal	16.5g	9.4g	58.3g	615mg	1.6g
193kcal	11.5g	9.1g	19.4g	924mg	2.4g	386kcal	14.8g	9.6g	61.3g	925mg	2.4g
215kcal	15.6g	10.0g	15.8g	783mg	2.0g	408kcal	18.9g	10.5g	57.7g	784mg	2.0g
628kcal	43.7g	32.5g	37.7g	2074mg	5.4g	1207kcal	53.6g	34.0g	163.4g	2077mg	5.7g
659kcal	40.0g	32.7g	51.4g	1952mg	4.9g	1238kcal	49.9g	34.2g	177.1g	1955mg	4.9g
633kcal	38.9g	32.4g	43.1g	1907mg	4.8g	1212kcal	48.8g	33.9g	168.8g	1910mg	4.8g
650kcal	39.4g	33.0g	51.3g	2197mg	5.7g	1229kcal	49.3g	34.5g	177.0g	2200mg	5.7g
637kcal	39.8g	31.8g	48.8g	2126mg	5.5g	1216kcal	49.7g	33.3g	174.5g	2129mg	5.5g
827kcal	51.6g	39.5g	65.9g	2150mg	5.6g	1406kcal	61.5g	41.0g	191.6g	2153mg	5.7g
860kcal	47.4g	39.7g	80.3g	2029mg	5.1g	1439kcal	57.3g	41.2g	206.0g	2032mg	5.1g
830kcal	46.6g	39.4g	70.9g	1983mg	5.0g	1409kcal	56.5g	40.9g	196.6g	1986mg	5.0g
849kcal	47.3g	40.0g	79.5g	2273mg	5.9g	1428kcal	57.2g	41.5g	205.2g	2276mg	5.9g
838kcal	47.2g	38.8g	77.7g	2203mg	5.7g	1417kcal	57.1g	40.3g	203.4g	2206mg	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

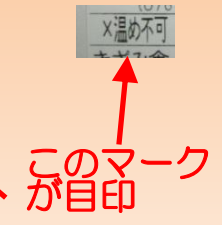


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。