

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

|         | 8月24日(月)                     |       | 8月25日(火)              |       | 8月26日(水)                  |       | 8月27日(木)                 |       | 8月28日(金)                  |       |
|---------|------------------------------|-------|-----------------------|-------|---------------------------|-------|--------------------------|-------|---------------------------|-------|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>鶏肉とごぼうの味噌煮込み     |       | ★ごはん120g<br>オムレツ      |       | ★ごはん120g<br>寄せ豆腐のうすあん     |       | ★ごはん120g<br>白菜とがんもの煮物    |       | ★ごはん120g<br>大豆とウインナーのトマト煮 |       |
|         | ツナあっさり煮                      |       | ホワイトソース               |       | 油揚げの玉子とじ                  |       | 鶏とビーマンのオイスター炒め           |       | 人参の炒り煮                    |       |
|         | 大豆と人参の煮物                     |       | 麩の野菜あんかけ              |       | 白菜の煮ひたし                   |       | 大根の甘酢漬け                  |       | 大根とひじきのうま煮                |       |
|         |                              |       | 人参とコーンのツナマヨ和え         |       |                           |       |                          |       |                           |       |
|         | 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 |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>豚肉とコロコロ野菜のチーズソース |       | ★ごはん120g<br>白身魚の生姜煮   |       | ★ごはん120g<br>鶏肉とさつま芋のうま塩炒め |       | ★ごはん120g<br>サワラのエスカベッシュ  |       | ★ごはん120g<br>鶏肉の味噌焼        |       |
|         | 竹輪のごま炒め                      |       | 菜の花                   |       | ひとくちがんも煮                  |       | 豚肉と大根の煮物                 |       | 人参クラッセ                    |       |
|         | ひじきとごぼうのナムル                  |       | れんこんの五目炒め煮            |       | カリフラワーの煮物                 |       | さつま揚げの味噌炒め               |       | キャベツの土佐煮                  |       |
|         |                              |       | インゲンのごま和え             |       |                           |       |                          |       | 春雨の中華和え                   |       |
|         | 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 |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g     |       | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g   |       | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g      |       | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |       | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g      |       |
| 夕食      | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の挽肉あん        |       | ★ごはん120g<br>チキンカレーのルー |       | ★ごはん120g<br>アジの照焼         |       | ★ごはん120g<br>鶏肉ときこのバター醤油  |       | ★ごはん120g<br>ブリの磯辺焼        |       |
|         | チンゲン菜ソテー                     |       | 中華うま煮                 |       | チンゲン菜とビーマンのソテー            |       | 豆腐としめじのとりみ煮              |       | 人参のきんぴら                   |       |
|         | 食べるトマトスープ                    |       | キャベツのミモザサラダ           |       | 白菜と挽肉の旨煮                  |       | キャベツと卵の塩レモンパスタ           |       | 炒り豆腐                      |       |
|         | キャベツの漬物柚子風味                  |       |                       |       | 大豆の洋風五目煮                  |       |                          |       | なめこそ若芽のサッと煮               |       |
|         | 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 |
| 合計      | エネルギー 637kcal                |       | エネルギー 617kcal         |       | エネルギー 618kcal             |       | エネルギー 657kcal            |       | エネルギー 635kcal             |       |
|         | たんぱく質 39.3g                  |       | たんぱく質 40.3g           |       | たんぱく質 40.9g               |       | たんぱく質 38.5g              |       | たんぱく質 42.0g               |       |
|         | 脂質 31.1g                     |       | 脂質 29.3g              |       | 脂質 29.7g                  |       | 脂質 32.4g                 |       | 脂質 31.4g                  |       |
|         | 炭水化物 51.7g                   |       | 炭水化物 47.8g            |       | 炭水化物 45.8g                |       | 炭水化物 50.7g               |       | 炭水化物 44.1g                |       |
|         | ナトリウム 2171mg                 |       | ナトリウム 2153mg          |       | ナトリウム 2181mg              |       | ナトリウム 2215mg             |       | ナトリウム 2172mg              |       |
| 合計(間食込) | エネルギー 834kcal                |       | エネルギー 824kcal         |       | エネルギー 817kcal             |       | エネルギー 854kcal            |       | エネルギー 834kcal             |       |
|         | たんぱく質 47.0g                  |       | たんぱく質 46.4g           |       | たんぱく質 48.8g               |       | たんぱく質 46.2g              |       | たんぱく質 49.9g               |       |
|         | 脂質 38.1g                     |       | 脂質 36.4g              |       | 脂質 36.7g                  |       | 脂質 39.4g                 |       | 脂質 38.4g                  |       |
|         | 炭水化物 79.5g                   |       | 炭水化物 79.7g            |       | 炭水化物 74.0g                |       | 炭水化物 78.5g               |       | 炭水化物 72.3g                |       |
|         | ナトリウム 2247mg                 |       | ナトリウム 2227mg          |       | ナトリウム 2257mg              |       | ナトリウム 2291mg             |       | ナトリウム 2248mg              |       |

※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

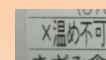


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。