

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：6/18 (火)

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 野菜のごま和え		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪とインゲンの玉子とじ もすくの酢の物		★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え			
	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	165kcal	358kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	151kcal	344kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	9.8g	13.1g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	6.9g	7.4g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	829mg	830mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 ネギ味噌炒め イカのトマトマリネ		★ごはん120g メンチカツ 揚げでアスパラ 切干と挽肉のオイスター炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 野菜のチリソース煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 枝豆とかにかまの煮物 菜の花と人参の白和え			
	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	225kcal	418kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	178kcal	371kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	12.8g	16.1g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	5.4g	5.9g
炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	20.4g	62.3g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	19.2g	61.1g	
ナトリウム	874mg	875mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	731mg	732mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生姜炒め 中華つま煮		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g フリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ			
	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	221kcal	414kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	267kcal	460kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	19.8g	23.1g
	脂質	14.6g	15.1g	脂質	17.5g	18.0g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	16.0g	16.5g
炭水化物	7.2g	49.1g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	9.5g	51.4g	
ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	680mg	681mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	611kcal	1190kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	41.2g	51.1g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	38.1g	163.8g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	43.2g	168.9g
ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.1g	58.0g
	脂質	39.0g	40.5g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	70.0g	195.7g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	72.1g	197.8g
	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2314mg	2317mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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。

このマークが自印



- 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。