

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：6/25 (火)

|         | 7月8日(月)        |               | 7月9日(火)     |             | 7月10日(水)     |                 | 7月11日(木)        |                 | 7月12日(金)       |                |         |          |         |         |          |
|---------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|---------|----------|---------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん120g       | 卵乳麦           | ★ごはん120g    | 卵乳麦         | ★ごはん120g     | 卵乳麦             | ★ごはん120g        | 卵乳麦             | ★ごはん120g       | 卵乳麦            |         |          |         |         |          |
|         | ロールキャベツのスープ煮   | 鶏肉と野菜のあっさり炒め  | 干草焼き        | 鶏肉と野菜の中華炒め  | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 鶏じゃが煮           | がんもどきの含め煮       | チキンアラビアータ       | 自身魚のしんじょう      | 里芋といかの煮物       |         |          |         |         |          |
|         | 五色煮豆           | 卵麦            | 鶏肉ビーマン炒め    | 麦           | 麦落           | 麦               | 麦               | 麦               | 麦              | 麦              |         |          |         |         |          |
|         | 白菜と昆布のナムル      |               | 大根の甘酢漬け     |             | ひじきと白菜の生姜和え  |                 | 野菜の三杯酢          |                 | 切干大根の中華和え      |                |         |          |         |         |          |
|         | 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          |         |          |         |         |          |
| エネルギー   | 153kcal        | 346kcal       | エネルギー       | 139kcal     | 332kcal      | エネルギー           | 126kcal         | 319kcal         | エネルギー          | 184kcal        | 377kcal | エネルギー    | 147kcal | 340kcal |          |
| たんぱく質   | 8.9g           | 12.2g         | たんぱく質       | 7.9g        | 11.2g        | たんぱく質           | 8.8g            | 12.1g           | たんぱく質          | 8.7g           | 12.0g   | たんぱく質    | 6.4g    | 9.7g    |          |
| 脂質      | 6.8g           | 7.3g          | 脂質          | 5.0g        | 5.5g         | 脂質              | 4.7g            | 5.2g            | 脂質             | 8.7g           | 9.2g    | 脂質       | 7.3g    | 7.8g    |          |
| 炭水化物    | 15.2g          | 57.1g         | 炭水化物        | 14.7g       | 56.6g        | 炭水化物            | 14.1g           | 56.0g           | 炭水化物           | 18.0g          | 59.9g   | 炭水化物     | 14.0g   | 55.9g   |          |
| ナトリウム   | 621mg          | 622mg         | ナトリウム       | 508mg       | 509mg        | ナトリウム           | 664mg           | 665mg           | ナトリウム          | 759mg          | 760mg   | ナトリウム    | 577mg   | 578mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.6g           | 1.6g          | 食塩相当量       | 1.3g        | 1.3g         | 食塩相当量           | 1.7g            | 1.7g            | 食塩相当量          | 1.9g           | 1.9g    | 食塩相当量    | 1.5g    | 1.5g    |          |
| 昼食      | ★ごはん120g       | 麦             | ★ごはん120g    | 麦           | ★ごはん120g     | 麦               | ★ごはん120g        | 麦               | ★ごはん120g       | 麦              |         |          |         |         |          |
|         | サワラの磯辺焼        | 鶏肉と野菜の中華炒め    | 豚肉と野菜の中華炒め  | 鶏肉と野菜の中華炒め  | 白身魚のバジルオリーブ焼 | 鶏のごまタレ煮         | 鶏のごまタレ煮         | 鶏のごまタレ煮         | 豚肉ときのこのコンソメバター | 豚肉ときのこのコンソメバター |         |          |         |         |          |
|         | オニオンソテー        | 鶏ミンチと小松菜の煮物   | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 人参のきんぴら      | 菜の花             | 菜の花             | 菜の花             | 油揚げと菜の花の煮物     | 油揚げと菜の花の煮物     |         |          |         |         |          |
|         | 豆腐のあっさりカレー煮込み  | ベーコンのごま酢和え    | ベーコンのごま酢和え  | ベーコンのごま酢和え  | 豚肉と大根の煮物     | 厚揚げとふきの煮物       | 厚揚げとふきの煮物       | 厚揚げとふきの煮物       | コーンと挽肉の炒め物     | コーンと挽肉の炒め物     |         |          |         |         |          |
|         | キャベツと卵の塩レモンパスタ | 卵乳麦           | 卵乳麦         | 卵乳麦         | 卵乳麦          | 卵乳麦             | 卵乳麦             | 卵乳麦             | 卵乳麦            | 卵乳麦            |         |          |         |         |          |
| 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          | おかず            | ご飯セット   | おかず      | ご飯セット   |         |          |
| エネルギー   | 278kcal        | 471kcal       | エネルギー       | 232kcal     | 425kcal      | エネルギー           | 230kcal         | 423kcal         | エネルギー          | 226kcal        | 419kcal | エネルギー    | 235kcal | 428kcal |          |
| たんぱく質   | 17.0g          | 20.3g         | たんぱく質       | 16.1g       | 19.4g        | たんぱく質           | 14.9g           | 18.2g           | たんぱく質          | 12.4g          | 15.7g   | たんぱく質    | 17.0g   | 20.3g   |          |
| 脂質      | 13.6g          | 14.1g         | 脂質          | 11.6g       | 12.1g        | 脂質              | 13.2g           | 13.7g           | 脂質             | 12.0g          | 12.5g   | 脂質       | 12.3g   | 12.8g   |          |
| 炭水化物    | 20.5g          | 62.4g         | 炭水化物        | 15.4g       | 57.3g        | 炭水化物            | 10.8g           | 52.7g           | 炭水化物           | 17.6g          | 59.5g   | 炭水化物     | 15.8g   | 57.7g   |          |
| ナトリウム   | 805mg          | 806mg         | ナトリウム       | 931mg       | 932mg        | ナトリウム           | 611mg           | 612mg           | ナトリウム          | 717mg          | 718mg   | ナトリウム    | 731mg   | 732mg   |          |
| 食塩相当量   | 2.0g           | 2.1g          | 食塩相当量       | 2.4g        | 2.4g         | 食塩相当量           | 1.6g            | 1.6g            | 食塩相当量          | 1.8g           | 1.8g    | 食塩相当量    | 1.9g    | 1.9g    |          |
| 間食      | ◎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         | ◎キウイフルーツ150g    | ◎牛乳180g        | ◎オレンジ200g      |         |          |         |         |          |
|         | ◎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        | ◎オレンジ200g      |         |          |         |         |          |
| 夕食      | ★ごはん120g       | 麦             | ★ごはん120g    | 麦           | ★ごはん120g     | 麦               | ★ごはん120g        | 麦               | ★ごはん120g       | 麦              |         |          |         |         |          |
|         | 鶏肉と野菜のあっさり塩炒め  | 鶏肉と野菜のあっさり塩炒め | ホッケのごま焼     | 鶏肉と野菜の中華炒め  | 豚ヒレ肉の酢豚      | アジの幽庵焼          | アジの幽庵焼          | アジの幽庵焼          | 鶏のスタミナ醤油焼き     | 鶏のスタミナ醤油焼き     |         |          |         |         |          |
|         | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮    | 卵乳麦           | インゲンソテー     | 鶏肉と野菜の中華炒め  | 麩の玉子とし       | ビーマンソテー         | ビーマンソテー         | ビーマンソテー         | ミックスソテー        | ミックスソテー        |         |          |         |         |          |
|         | オクラとコーンのおろし和え  | 麦             | れんこんの五目炒め煮  | れんこんの五目炒め煮  | えんどう豆の味噌マヨ和え | ごぼう大豆           | ごぼう大豆           | ごぼう大豆           | 大根の柚香煮         | 大根の柚香煮         |         |          |         |         |          |
|         |                |               | ハムの和風サラダ    | ハムの和風サラダ    |              | インゲンとツナのマスタード和え | インゲンとツナのマスタード和え | インゲンとツナのマスタード和え | 人参のおかかサラダ      | 人参のおかかサラダ      |         |          |         |         |          |
| 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   | 217kcal        | 410kcal       | エネルギー       | 275kcal     | 468kcal      | エネルギー           | 279kcal         | 472kcal         | エネルギー          | 236kcal        | 429kcal | エネルギー    | 234kcal | 427kcal |          |
| たんぱく質   | 14.1g          | 17.4g         | たんぱく質       | 16.7g       | 20.0g        | たんぱく質           | 15.1g           | 18.4g           | たんぱく質          | 17.9g          | 21.2g   | たんぱく質    | 15.9g   | 19.2g   |          |
| 脂質      | 9.6g           | 10.1g         | 脂質          | 15.8g       | 16.3g        | 脂質              | 12.2g           | 12.7g           | 脂質             | 9.9g           | 10.4g   | 脂質       | 12.2g   | 12.7g   |          |
| 炭水化物    | 18.6g          | 60.5g         | 炭水化物        | 16.3g       | 58.2g        | 炭水化物            | 25.9g           | 67.8g           | 炭水化物           | 16.7g          | 58.6g   | 炭水化物     | 12.7g   | 54.6g   |          |
| ナトリウム   | 796mg          | 797mg         | ナトリウム       | 699mg       | 700mg        | ナトリウム           | 961mg           | 962mg           | ナトリウム          | 688mg          | 689mg   | ナトリウム    | 628mg   | 629mg   |          |
| 食塩相当量   | 2.0g           | 2.0g          | 食塩相当量       | 1.8g        | 1.8g         | 食塩相当量           | 2.4g            | 2.4g            | 食塩相当量          | 1.7g           | 1.8g    | 食塩相当量    | 1.6g    | 1.6g    |          |
| 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          | 648kcal       | 1227kcal    | エネルギー       | 646kcal      | 1225kcal        | エネルギー           | 635kcal         | 1214kcal       | エネルギー          | 646kcal | 1225kcal | エネルギー   | 616kcal | 1195kcal |
|         | たんぱく質          | 40.0g         | 49.9g       | たんぱく質       | 40.7g        | 50.6g           | たんぱく質           | 38.8g           | 48.7g          | たんぱく質          | 39.0g   | 48.9g    | たんぱく質   | 39.3g   | 49.2g    |
|         | 脂質             | 30.0g         | 31.5g       | 脂質          | 32.4g        | 33.9g           | 脂質              | 30.1g           | 31.6g          | 脂質             | 30.6g   | 32.1g    | 脂質      | 31.8g   | 33.3g    |
|         | 炭水化物           | 54.3g         | 180.0g      | 炭水化物        | 46.4g        | 172.1g          | 炭水化物            | 50.8g           | 176.5g         | 炭水化物           | 52.3g   | 178.0g   | 炭水化物    | 42.5g   | 168.2g   |
| ナトリウム   | 2222mg         | 2225mg        | ナトリウム       | 2138mg      | 2141mg       | ナトリウム           | 2236mg          | 2239mg          | ナトリウム          | 2164mg         | 2167mg  | ナトリウム    | 1936mg  | 1939mg  |          |
| 食塩相当量   | 5.6g           | 5.7g          | 食塩相当量       | 5.5g        | 5.5g         | 食塩相当量           | 5.7g            | 5.7g            | 食塩相当量          | 5.4g           | 5.5g    | 食塩相当量    | 5.0g    | 5.0g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー          | 849kcal       | 1428kcal    | エネルギー       | 853kcal      | 1432kcal        | エネルギー           | 832kcal         | 1411kcal       | エネルギー          | 847kcal | 1426kcal | エネルギー   | 815kcal | 1394kcal |
|         | たんぱく質          | 47.4g         | 57.3g       | たんぱく質       | 46.8g        | 56.7g           | たんぱく質           | 46.5g           | 56.4g          | たんぱく質          | 46.4g   | 56.3g    | たんぱく質   | 47.2g   | 57.1g    |
|         | 脂質             | 37.0g         | 38.5g       | 脂質          | 39.5g        | 41.0g           | 脂質              | 37.1g           | 38.6g          | 脂質             | 37.6g   | 39.1g    | 脂質      | 38.8g   | 40.3g    |
|         | 炭水化物           | 83.2g         | 208.9g      | 炭水化物        | 78.3g        | 204.0g          | 炭水化物            | 78.6g           | 204.3g         | 炭水化物           | 81.2g   | 206.9g   | 炭水化物    | 70.7g   | 196.4g   |
|         | ナトリウム          | 2299mg        | 2302mg      | ナトリウム       | 2212mg       | 2215mg          | ナトリウム           | 2312mg          | 2315mg         | ナトリウム          | 2241mg  | 2244mg   | ナトリウム   | 2012mg  | 2015mg   |
| 食塩相当量   | 5.8g           | 5.9g          | 食塩相当量       | 5.7g        | 5.7g         | 食塩相当量           | 5.9g            | 5.9g            | 食塩相当量          | 5.6g           | 5.7g    | 食塩相当量    | 5.2g    | 5.2g    |          |

※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

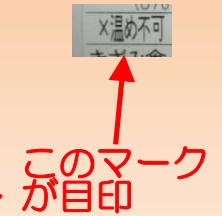


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。