

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：7/2 (火)

	7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)		7月19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	
	えび団子とかぶの煮物	豚肉と野菜の生姜炒め	鶏肉のすき焼き	豚肉のすき焼き	大豆の洋風五目煮	えび団子の炊き合せ	大豆の洋風五目煮	ミートインオムレツ	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	ミートインオムレツ	
	大豆と椎茸の煮物	鶏肉の青じそ南蛮	青菜と高野豆腐の煮物	鶏肉の青じそ南蛮	竹輪のごま炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	竹輪のごま炒め	うま塩キャベツ	さつま芋と豚肉の揚煮	キャベツと豚肉の味噌炒め	
	さつま揚げの味噌炒め	法蓮草と切干のおひたし	コンニャクの辛味炒め	法蓮草と切干のおひたし	中華キャベツ	白菜と麩の玉子とじ	中華キャベツ	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	白菜と麩の玉子とじ	
	卵麦え	卵麦え	卵麦え	卵麦え	卵麦え	卵麦え	卵麦え	卵麦え	卵麦え	卵麦え	
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	198kcal	391kcal	194kcal	387kcal	143kcal	336kcal	181kcal	374kcal	108kcal	301kcal	
たんぱく質	13.3g	16.6g	12.1g	15.4g	10.8g	14.1g	10.9g	14.2g	5.8g	9.1g	
脂質	6.3g	6.8g	10.2g	10.7g	6.1g	6.6g	6.7g	7.2g	3.9g	4.4g	
炭水化物	23.3g	65.2g	12.9g	54.8g	12.0g	53.9g	19.2g	61.1g	12.7g	54.6g	
ナトリウム	811mg	812mg	722mg	723mg	567mg	568mg	672mg	673mg	569mg	570mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	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	
	豚ロースの玉ねぎソース	鶏肉のマーマレード煮	サワラの蒸し煮	豚ロースの玉ねぎソース	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	フリのごま醤油焼	フリのごま醤油焼	フリのごま醤油焼	
	白菜と挽肉の旨煮	菜の花	ピーマンソテー	白菜と挽肉の旨煮	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	
	麩の野菜あんかけ	油揚げの玉子とじ	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麩の野菜あんかけ	白菜と麩の玉子とじ	白菜と麩の玉子とじ	白菜と麩の玉子とじ	さつま芋と豚肉の揚煮	さつま芋と豚肉の揚煮	さつま芋と豚肉の揚煮	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
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		
エネルギー	213kcal	406kcal	229kcal	422kcal	239kcal	432kcal	209kcal	402kcal	261kcal	454kcal	
たんぱく質	14.1g	17.4g	13.4g	16.7g	14.1g	17.4g	13.5g	16.8g	15.9g	19.2g	
脂質	11.2g	11.7g	10.9g	11.4g	10.5g	11.0g	9.8g	10.3g	14.0g	14.5g	
炭水化物	11.6g	53.5g	18.2g	60.1g	20.1g	62.0g	16.0g	57.9g	17.2g	59.1g	
ナトリウム	649mg	650mg	685mg	686mg	898mg	899mg	820mg	821mg	540mg	541mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	
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	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ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	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ホッケの磯辺焼	豚肉のお好み焼風	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	
	ピーマンのおかか和え	オニオンソテー	中華うま煮	ピーマンのおかか和え	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	フロッコリーの煮物	フロッコリーの煮物	フロッコリーの煮物	
	和風ポトフ	豚肉とじゃが芋の昆布煮	高菜と大根の煮物	和風ポトフ	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	
	イカと若芽の和え物	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	イカと若芽の和え物	食べるトマトスープ	食べるトマトスープ	食べるトマトスープ	卵麦	卵麦	卵麦	
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		
エネルギー	206kcal	399kcal	204kcal	397kcal	238kcal	431kcal	227kcal	420kcal	259kcal	452kcal	
たんぱく質	11.7g	15.0g	14.8g	18.1g	13.5g	16.8g	15.0g	18.3g	17.8g	21.1g	
脂質	8.9g	9.4g	9.8g	10.3g	12.5g	13.0g	13.5g	14.0g	14.0g	14.5g	
炭水化物	20.6g	62.5g	13.7g	55.6g	16.2g	58.1g	10.0g	51.9g	15.3g	57.2g	
ナトリウム	772mg	773mg	701mg	702mg	767mg	768mg	573mg	574mg	689mg	690mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	
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	617kcal	1196kcal	627kcal	1206kcal	620kcal	1199kcal	617kcal	1196kcal	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	39.1g	49.0g	40.3g	50.2g	38.4g	48.3g	39.4g	49.3g	39.5g	49.4g
	脂質	26.4g	27.9g	30.9g	32.4g	29.1g	30.6g	30.0g	31.5g	31.9g	33.4g
	炭水化物	55.5g	181.2g	44.8g	170.5g	48.3g	174.0g	45.2g	170.9g	45.2g	170.9g
ナトリウム	2232mg	2235mg	2108mg	2111mg	2232mg	2235mg	2065mg	2068mg	1798mg	1801mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	5.3g	5.3g	4.6g	4.6g	
合計(間食込)	エネルギー	814kcal	1393kcal	834kcal	1413kcal	819kcal	1398kcal	816kcal	1395kcal	825kcal	1404kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	46.4g	56.3g	46.3g	56.2g	47.3g	57.2g	47.2g	57.1g
	脂質	33.4g	34.9g	38.0g	39.5g	36.1g	37.6g	37.0g	38.5g	38.9g	40.4g
	炭水化物	83.3g	209.0g	76.7g	202.4g	76.5g	202.2g	73.4g	199.1g	73.0g	198.7g
	ナトリウム	2308mg	2311mg	2182mg	2185mg	2308mg	2311mg	2141mg	2144mg	1874mg	1877mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.5g	5.5g	5.9g	5.9g	5.5g	5.5g	4.8g	4.8g	

※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。