

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：6/17 (火)

6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4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
	オムレツ	卵麦	鶏肉と高菜の炒め物	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	大豆とウインナーのトマト煮
	ホワイトソース	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	炒り豆腐
	スープキャベツ	乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル
	じゃが芋の中華風サラダ	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
	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	196kcal	389kcal
	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g
	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	9.4g	9.9g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	17.4g	59.3g
昼食	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	599mg	600mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★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
	チキンカレーのルー	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	鶏肉とさつまいものうま塩炒め	卵麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼
	麩の野菜あんかけ	麦	フロッコリー	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参グラッセ
	ナスの油炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	切干大根の中華和え	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	キャベツの土佐煮
			法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦					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
	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	17.1g	20.4g
間食	脂質	14.9g	15.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	13.9g	55.8g
	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	750mg	751mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎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	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g
	★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
	白身魚の生姜煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	フリの磯辺焼
	法蓮草の煮ひたし	麦	食べるトマトスープ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	ふきのきんぴら
	れんこんの五目炒め煮	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	人参の炒り煮
夕食	インゲンのごま和え	麦		麦	白菜と挽肉の旨煮	麦		麦	菜の花とひじきのごま和え
	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
	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	194kcal	387kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	8.3g	8.8g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	9.0g	9.5g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.9g	57.8g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	826mg	827mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	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
	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal
合計	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	29.7g	31.2g
	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	43.8g	169.5g	炭水化物	47.2g	172.9g
	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2175mg	2178mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	36.7g	38.2g
	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	75.0g	200.7g
	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2251mg	2254mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	36.7g	38.2g
	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	75.0g	200.7g
	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2251mg	2254mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	36.7g	38.2g

※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

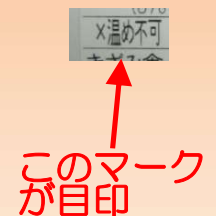


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。