

# (カロリー1440調整食) 週間献立表

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	豚肉と野菜の生姜炒め		肉団子と白菜の煮物		白身魚のしんじょう		厚焼玉子		豚肉としめじの生姜バター風味		
	ブロッコリーの玉子とじ		油揚げと菜の花の煮物		竹輪とインゲンの玉子とじ		ぜんまいとミンチの煮物		和風ポトフ		
	煮生酢		カリフラワーの甘酢漬		白菜のごま味噌和え		キャベツのピーナッツ和え		ナスのおろし和え		
	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	174kcal	367kcal	140kcal	333kcal	162kcal	355kcal	185kcal	378kcal	202kcal	395kcal	
たんぱく質	10.4g	13.7g	8.2g	11.5g	7.9g	11.2g	10.3g	13.6g	5.8g	9.1g	
脂質	8.5g	9.0g	4.7g	5.2g	8.8g	9.3g	8.8g	9.3g	13.0g	13.5g	
炭水化物	14.0g	55.9g	17.8g	59.7g	14.2g	56.1g	17.7g	59.6g	16.1g	58.0g	
ナトリウム	626mg	627mg	616mg	617mg	681mg	682mg	549mg	550mg	627mg	628mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	鶏肉のオニオンソース		揚げ豆腐の南蛮つけ		赤魚の幽庵焼		豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		ホッケの磯辺焼		
	塩ゆでアスパラ		豚挽き肉と切干大根の煮物		チンゲン菜ソテー		大豆とごぼうの味噌炒め		塩枝豆		
	竹輪の五色きんぴら		鶏肉とオクラの中華風		麩とえのきのさつと煮		えのきのおろし和え		高野豆腐の洋風玉子とじ		
	三色野菜ナムル				和風サラダ				菜の花のおひたし		
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	200kcal	393kcal	237kcal	430kcal	184kcal	377kcal	199kcal	392kcal	216kcal	409kcal	
たんぱく質	14.5g	17.8g	14.0g	17.3g	13.4g	16.7g	12.9g	16.2g	22.4g	25.7g	
脂質	11.3g	11.8g	11.6g	12.1g	8.0g	8.5g	8.9g	9.4g	8.6g	9.1g	
炭水化物	10.4g	52.3g	18.9g	60.8g	14.2g	56.1g	17.3g	59.2g	10.9g	52.8g	
ナトリウム	799mg	800mg	684mg	685mg	742mg	743mg	736mg	737mg	760mg	761mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	まごろカツ		豚肉とキャベツの塩おかつ		照焼チキン		フリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ		
	きのこソテー		五色煮豆		人参クラッセ		人参のきんぴら		鶏ミンチと小松菜の煮物		
	鶏肉と小松菜煮		若芽と蒲鉾の和え物		春雨とツナのピリ辛炒め		豚肉と里芋のごま煮		オクラの柚子胡椒和え		
	キャベツのあっさり昆布和え				菜の花としめじの和え物		もずくの酢の物				
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	241kcal	434kcal	271kcal	464kcal	273kcal	466kcal	265kcal	458kcal	199kcal	392kcal	
たんぱく質	17.0g	20.3g	18.5g	21.8g	17.3g	20.6g	16.8g	20.1g	11.2g	14.5g	
脂質	11.9g	12.4g	15.2g	15.7g	14.4g	14.9g	12.9g	13.4g	9.2g	9.7g	
炭水化物	18.2g	60.1g	15.8g	57.7g	16.6g	58.5g	17.9g	59.8g	16.0g	57.9g	
ナトリウム	662mg	663mg	802mg	803mg	692mg	693mg	698mg	699mg	769mg	770mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	
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	615kcal	1194kcal	648kcal	1227kcal	619kcal	1198kcal	649kcal	1228kcal	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	41.9g	51.8g	40.7g	50.6g	38.6g	48.5g	40.0g	49.9g	39.4g	49.3g
	脂質	31.7g	33.2g	31.5g	33.0g	31.2g	32.7g	30.6g	32.1g	30.8g	32.3g
	炭水化物	42.6g	168.3g	52.5g	178.2g	45.0g	170.7g	52.9g	178.6g	43.0g	168.7g
ナトリウム	2087mg	2090mg	2102mg	2105mg	2115mg	2118mg	1983mg	1986mg	2156mg	2159mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	845kcal	1424kcal	818kcal	1397kcal	856kcal	1435kcal	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	48.4g	58.3g	46.5g	56.4g	46.1g	56.0g	46.8g	56.7g
	脂質	38.8g	40.3g	38.5g	40.0g	38.2g	39.7g	37.7g	39.2g	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.5g	200.2g	80.3g	206.0g	73.2g	198.9g	84.8g	210.5g	71.9g	197.6g
	ナトリウム	2161mg	2164mg	2178mg	2181mg	2191mg	2194mg	2057mg	2060mg	2233mg	2236mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	

※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

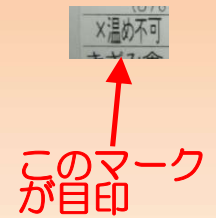


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。