

(カロリー1440調整食) 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17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	
	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	
	ツナあっさり煮	ツナあっさり煮	ツナあっさり煮	ツナあっさり煮	ツナあっさり煮	ツナあっさり煮	ツナあっさり煮	ツナあっさり煮	ツナあっさり煮	ツナあっさり煮	
	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	
	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	
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	161kcal	354kcal	185kcal	378kcal	162kcal	355kcal	181kcal	374kcal	128kcal	321kcal	
たんぱく質	10.8g	14.1g	8.2g	11.5g	6.3g	9.6g	8.9g	12.2g	6.3g	9.6g	
脂質	6.5g	7.0g	9.8g	10.3g	7.6g	8.1g	8.6g	9.1g	4.6g	5.1g	
炭水化物	15.4g	57.3g	15.4g	57.3g	16.5g	58.4g	17.3g	59.2g	16.7g	58.6g	
ナトリウム	657mg	658mg	630mg	631mg	823mg	824mg	637mg	638mg	545mg	546mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	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	
	豚肉とごぼうの味噌煮込み	豚肉とごぼうの味噌煮込み	豚肉とごぼうの味噌煮込み	豚肉とごぼうの味噌煮込み	豚肉とごぼうの味噌煮込み	豚肉とごぼうの味噌煮込み	豚肉とごぼうの味噌煮込み	豚肉とごぼうの味噌煮込み	豚肉とごぼうの味噌煮込み	豚肉とごぼうの味噌煮込み	
	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	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	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	食べるトマトスープ	
	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	
	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	麦豆鶏	
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	207kcal	400kcal	237kcal	430kcal	234kcal	427kcal	254kcal	447kcal	
たんぱく質	11.3g	14.6g	18.4g	21.7g	11.3g	14.6g	17.1g	20.4g	16.0g	19.3g	
脂質	12.0g	12.5g	7.5g	8.0g	12.1g	12.6g	11.3g	11.8g	13.9g	14.4g	
炭水化物	15.3g	57.2g	17.9g	59.8g	19.3g	61.2g	13.9g	55.8g	14.3g	56.2g	
ナトリウム	659mg	660mg	595mg	596mg	667mg	668mg	750mg	751mg	715mg	716mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
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	◎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	◎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	◎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	
	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	
	フロッコリー	フロッコリー	フロッコリー	フロッコリー	フロッコリー	フロッコリー	フロッコリー	フロッコリー	フロッコリー	フロッコリー	
	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	
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		
エネルギー	241kcal	434kcal	225kcal	418kcal	216kcal	409kcal	233kcal	426kcal	249kcal	442kcal	
たんぱく質	18.0g	21.3g	13.7g	17.0g	21.7g	25.0g	12.5g	15.8g	18.5g	21.8g	
脂質	11.3g	11.8g	12.0g	12.5g	8.0g	8.5g	11.9g	12.4g	14.2g	14.7g	
炭水化物	18.4g	60.3g	14.5g	56.4g	14.6g	56.5g	19.2g	61.1g	10.9g	52.8g	
ナトリウム	825mg	826mg	928mg	929mg	686mg	687mg	810mg	811mg	783mg	784mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.4g	2.4g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	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	617kcal	1196kcal	615kcal	1194kcal	648kcal	1227kcal	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.1g	50.0g	40.3g	50.2g	39.3g	49.2g	38.5g	48.4g	40.8g	50.7g
	脂質	29.8g	31.3g	29.3g	30.8g	27.7g	29.2g	31.8g	33.3g	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.1g	174.8g	47.8g	173.5g	50.4g	176.1g	50.4g	176.1g	41.9g	167.6g
ナトリウム	2141mg	2144mg	2153mg	2156mg	2176mg	2179mg	2197mg	2200mg	2043mg	2046mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	824kcal	1403kcal	814kcal	1393kcal	845kcal	1424kcal	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	46.4g	56.3g	47.2g	57.1g	46.2g	56.1g	48.7g	58.6g
	脂質	36.8g	38.3g	36.4g	37.9g	34.7g	36.2g	38.8g	40.3g	39.7g	41.2g
	炭水化物	76.9g	202.6g	79.7g	205.4g	78.6g	204.3g	78.2g	203.9g	70.1g	195.8g
	ナトリウム	2217mg	2220mg	2227mg	2230mg	2252mg	2255mg	2273mg	2276mg	2119mg	2122mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	

※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。