

(カロリー1440調整食) 週間献立表

| | 7月20日(月) | | 7月21日(火) | | 7月22日(水) | | 7月23日(木) | | 7月24日(金) | | |
|---------|--|---------|--|---------|---|---------|---|---------|---|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ 麦豆 | | ★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ | | ★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け | | ★ごはん120g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ | | ★ごはん120g 厚焼き玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 | | |
| | 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 | 160kcal | 353kcal | 209kcal | 402kcal | 189kcal | 382kcal | 185kcal | 378kcal | 162kcal | 355kcal |
| | たんぱく質 | 6.6g | 9.9g | 12.1g | 15.4g | 10.1g | 13.4g | 12.4g | 15.7g | 8.4g | 11.7g |
| | 脂質 | 10.3g | 10.8g | 11.9g | 12.4g | 10.7g | 11.2g | 7.7g | 8.2g | 7.5g | 8.0g |
| 炭水化物 | 11.4g | 53.3g | 14.1g | 56.0g | 12.9g | 54.8g | 17.1g | 59.0g | 16.0g | 57.9g | |
| ナトリウム | 571mg | 572mg | 674mg | 675mg | 607mg | 608mg | 584mg | 585mg | 693mg | 694mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 1.7g | 1.7g | 1.5g | 1.5g | 1.5g | 1.5g | 1.8g | 1.8g | |
| 昼食 | ★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし | | ★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ | | ★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ヒマソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ | | ★ごはん120g 鯖の磯辺焼 麦鯖豆 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ | | ★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え | | |
| | 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 | ご飯セット | |
| | エネルギー | 261kcal | 454kcal | 229kcal | 422kcal | 241kcal | 434kcal | 272kcal | 465kcal | 260kcal | 453kcal |
| | たんぱく質 | 17.7g | 21.0g | 13.4g | 16.7g | 15.6g | 18.9g | 15.5g | 18.8g | 15.8g | 19.1g |
| | 脂質 | 15.5g | 16.0g | 10.9g | 11.4g | 12.8g | 13.3g | 16.2g | 16.7g | 14.3g | 14.8g |
| 炭水化物 | 11.6g | 53.5g | 19.5g | 61.4g | 13.8g | 55.7g | 14.8g | 56.7g | 17.0g | 58.9g | |
| ナトリウム | 770mg | 771mg | 483mg | 484mg | 686mg | 687mg | 689mg | 690mg | 650mg | 651mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 1.2g | 1.2g | 1.7g | 1.7g | 1.8g | 1.8g | 1.7g | 1.7g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | |
| 夕食 | ★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み | | ★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 | | ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとコーンのおろし和え | | ★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ | | ★ごはん120g 白身魚の竜田揚 フロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え | | |
| | 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 | 207kcal | 400kcal | 221kcal | 414kcal | 203kcal | 396kcal | 193kcal | 386kcal | 215kcal | 408kcal |
| | たんぱく質 | 19.4g | 22.7g | 14.5g | 17.8g | 13.2g | 16.5g | 11.5g | 14.8g | 15.6g | 18.9g |
| | 脂質 | 6.7g | 7.2g | 9.9g | 10.4g | 8.9g | 9.4g | 9.1g | 9.6g | 10.0g | 10.5g |
| 炭水化物 | 14.7g | 56.6g | 17.8g | 59.7g | 16.4g | 58.3g | 19.4g | 61.3g | 15.8g | 57.7g | |
| ナトリウム | 733mg | 734mg | 795mg | 796mg | 614mg | 615mg | 924mg | 925mg | 783mg | 784mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 2.0g | 2.0g | 1.6g | 1.6g | 2.4g | 2.4g | 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 | 628kcal | 1207kcal | 659kcal | 1238kcal | 633kcal | 1212kcal | 650kcal | 1229kcal | 637kcal | 1216kcal |
| | たんぱく質 | 43.7g | 53.6g | 40.0g | 49.9g | 38.9g | 48.8g | 39.4g | 49.3g | 39.8g | 49.7g |
| | 脂質 | 32.5g | 34.0g | 32.7g | 34.2g | 32.4g | 33.9g | 33.0g | 34.5g | 31.8g | 33.3g |
| | 炭水化物 | 37.7g | 163.4g | 51.4g | 177.1g | 43.1g | 168.8g | 51.3g | 177.0g | 48.8g | 174.5g |
| ナトリウム | 2074mg | 2077mg | 1952mg | 1955mg | 1907mg | 1910mg | 2197mg | 2200mg | 2126mg | 2129mg | |
| 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 4.9g | 4.9g | 4.8g | 4.8g | 5.7g | 5.7g | 5.5g | 5.5g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 827kcal | 1406kcal | 860kcal | 1439kcal | 830kcal | 1409kcal | 849kcal | 1428kcal | 838kcal | 1417kcal |
| | たんぱく質 | 51.6g | 61.5g | 47.4g | 57.3g | 46.6g | 56.5g | 47.3g | 57.2g | 47.2g | 57.1g |
| | 脂質 | 39.5g | 41.0g | 39.7g | 41.2g | 39.4g | 40.9g | 40.0g | 41.5g | 38.8g | 40.3g |
| | 炭水化物 | 65.9g | 191.6g | 80.3g | 206.0g | 70.9g | 196.6g | 79.5g | 205.2g | 77.7g | 203.4g |
| | ナトリウム | 2150mg | 2153mg | 2029mg | 2032mg | 1983mg | 1986mg | 2273mg | 2276mg | 2203mg | 2206mg |
| 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 5.1g | 5.1g | 5.0g | 5.0g | 5.9g | 5.9g | 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

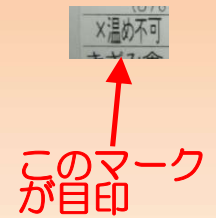


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。