

# (カロリー1440調整食) 週間献立表

| 8月3日(月) |               |         | 8月4日(火) |                |       | 8月5日(水) |               |          | 8月6日(木) |                 |         | 8月7日(金)  |                |         |         |          |
|---------|---------------|---------|---------|----------------|-------|---------|---------------|----------|---------|-----------------|---------|----------|----------------|---------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん120g      |         | 卵乳麦     | ★ごはん120g       |       | 卵       | ★ごはん120g      |          | 麦       | ★ごはん120g        |         | 麦        | ★ごはん120g       |         | 卵麦      |          |
|         | ロールキャベツのスープ煮  |         |         | 千草焼き           |       |         | 高野豆腐と法蓮草の含め煮  |          |         | がんもどきの含め煮       |         |          | 白身魚のしんじょう      |         |         |          |
|         | 豚肉と大根の煮物      |         | 麦       | 五色煮豆           |       | 卵麦      | コンニャクの辛味炒め    |          | 乳麦落     | チキンアラビータ        |         | 麦        | 高野豆腐の味噌煮       |         | 卵麦      |          |
|         | レンコンとフキの煮物    |         | 麦       | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ    |       | 麦       | 竹輪のソースマヨ      |          | 卵       | 野菜の三杯酢          |         | 麦        | 菜の花のおひたし       |         | 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   |               | 153kcal | 346kcal | エネルギー          |       | 157kcal | 350kcal       | エネルギー    |         | 140kcal         | 333kcal | エネルギー    |                | 184kcal | 377kcal |          |
| たんぱく質   |               | 8.0g    | 11.3g   | たんぱく質          |       | 12.1g   | 15.4g         | たんぱく質    |         | 7.5g            | 10.8g   | たんぱく質    |                | 8.7g    | 12.0g   |          |
| 脂質      |               | 6.4g    | 6.9g    | 脂質             |       | 5.5g    | 6.0g          | 脂質       |         | 8.2g            | 8.7g    | 脂質       |                | 8.7g    | 9.2g    |          |
| 炭水化物    |               | 15.3g   | 57.2g   | 炭水化物           |       | 15.0g   | 56.9g         | 炭水化物     |         | 10.7g           | 52.6g   | 炭水化物     |                | 18.0g   | 59.9g   |          |
| ナトリウム   |               | 659mg   | 660mg   | ナトリウム          |       | 602mg   | 603mg         | ナトリウム    |         | 674mg           | 675mg   | ナトリウム    |                | 759mg   | 760mg   |          |
| 食塩相当量   |               | 1.7g    | 1.7g    | 食塩相当量          |       | 1.5g    | 1.5g          | 食塩相当量    |         | 1.7g            | 1.7g    | 食塩相当量    |                | 1.9g    | 1.9g    |          |
| 昼食      | ★ごはん120g      |         | 麦       | ★ごはん120g       |       | 麦か      | ★ごはん120g      |          | 麦       | ★ごはん120g        |         | 麦        | ★ごはん120g       |         | 乳麦      |          |
|         | サワラの蒸し煮       |         |         | 豚肉と野菜の中華炒め     |       |         | 白身魚のムニエル      |          |         | 鶏のごまタレ煮         |         |          | 豚肉ときのこのコンソメバター |         |         |          |
|         | フロッコリー        |         | 麦       | 鶏肉とごぼうの味噌煮込み   |       | 麦       | タルタルソース(小袋)   |          | 卵麦      | 菜の花             |         | 麦        | 鶏ミンチと小松菜の煮物    |         | 乳麦      |          |
|         | 豆腐のあっさりカレー煮込み |         | 乳麦      | 野菜の生姜醤油漬       |       | 麦       | ひじきと挽肉の炒め物    |          | 乳麦      | 厚揚げとふきの煮物       |         | 麦        | キャベツのピーナッツ和え   |         | 麦落      |          |
|         | ナスのおろし和え      |         | 麦       |                |       |         | 切干大根の柚子胡椒ナムル  |          | 麦       | キャロットラペ         |         | 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   |               | 272kcal | 465kcal | エネルギー          |       | 236kcal | 429kcal       | エネルギー    |         | 222kcal         | 415kcal | エネルギー    |                | 227kcal | 420kcal |          |
| たんぱく質   |               | 17.0g   | 20.3g   | たんぱく質          |       | 14.8g   | 18.1g         | たんぱく質    |         | 16.4g           | 19.7g   | たんぱく質    |                | 12.5g   | 15.8g   |          |
| 脂質      |               | 15.4g   | 15.9g   | 脂質             |       | 11.4g   | 11.9g         | 脂質       |         | 9.6g            | 10.1g   | 脂質       |                | 12.0g   | 12.5g   |          |
| 炭水化物    |               | 16.2g   | 58.1g   | 炭水化物           |       | 17.7g   | 59.6g         | 炭水化物     |         | 15.8g           | 57.7g   | 炭水化物     |                | 17.9g   | 59.8g   |          |
| ナトリウム   |               | 844mg   | 845mg   | ナトリウム          |       | 848mg   | 849mg         | ナトリウム    |         | 536mg           | 537mg   | ナトリウム    |                | 715mg   | 716mg   |          |
| 食塩相当量   |               | 2.1g    | 2.1g    | 食塩相当量          |       | 2.2g    | 2.2g          | 食塩相当量    |         | 1.4g            | 1.4g    | 食塩相当量    |                | 1.8g    | 1.8g    |          |
| 間食      | ◎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       |       |         | ◎グレープフルーツ200g |          |         | ◎キウイフルーツ150g    |         |          | ◎グレープフルーツ200g  |         |         |          |
| 夕食      | ★ごはん120g      |         | 麦       | ★ごはん120g       |       | 麦       | ★ごはん120g      |          | 麦       | ★ごはん120g        |         | 麦        | ★ごはん120g       |         | 麦       |          |
|         | 鶏肉としめじのケチャップ煮 |         | 卵麦      | ホッケの磯辺焼        |       | 麦       | 鶏肉の塩こうじ焼      |          | 麦       | アジの幽庵焼          |         | 麦        | 鶏肉とれんこんの照り煮    |         | 麦       |          |
|         | 竹輪とインゲンの玉子とじ  |         |         | インゲンソテー        |       | 乳麦      | スパソテー         |          | 乳麦      | ビーマンソテー         |         | 卵乳麦      | ビーマンのおかか和え     |         |         |          |
|         | 菜の花と人参の白和え    |         | 麦       | 揚げと人参の煮びたし     |       | 麦       | 中華うま煮         |          | 卵乳麦か    | ごぼう大豆           |         | 麦        | 切干大根としらすの煮物    |         | 麦       |          |
|         |               |         |         | キャベツと卵の塩レモンパスタ |       | 卵乳麦     | カリフラワーのピクルス   |          |         | インゲンとツナのマスタード和え |         | 卵乳麦      | 若芽と油揚げのおひたし    |         | 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   |               | 200kcal | 393kcal | エネルギー          |       | 229kcal | 422kcal       | エネルギー    |         | 259kcal         | 452kcal | エネルギー    |                | 236kcal | 429kcal |          |
| たんぱく質   |               | 14.6g   | 17.9g   | たんぱく質          |       | 14.2g   | 17.5g         | たんぱく質    |         | 16.4g           | 19.7g   | たんぱく質    |                | 17.9g   | 21.2g   |          |
| 脂質      |               | 9.4g    | 9.9g    | 脂質             |       | 12.5g   | 13.0g         | 脂質       |         | 13.8g           | 14.3g   | 脂質       |                | 9.9g    | 10.4g   |          |
| 炭水化物    |               | 15.2g   | 57.1g   | 炭水化物           |       | 15.2g   | 57.1g         | 炭水化物     |         | 14.9g           | 56.8g   | 炭水化物     |                | 16.8g   | 58.7g   |          |
| ナトリウム   |               | 772mg   | 773mg   | ナトリウム          |       | 684mg   | 685mg         | ナトリウム    |         | 692mg           | 693mg   | ナトリウム    |                | 705mg   | 706mg   |          |
| 食塩相当量   |               | 2.0g    | 2.0g    | 食塩相当量          |       | 1.7g    | 1.7g          | 食塩相当量    |         | 1.8g            | 1.8g    | 食塩相当量    |                | 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         |         | 625kcal | 1204kcal       | エネルギー |         | 622kcal       | 1201kcal | エネルギー   |                 | 621kcal | 1200kcal | エネルギー          |         | 647kcal | 1226kcal |
|         | たんぱく質         |         | 39.6g   | 49.5g          | たんぱく質 |         | 41.1g         | 51.0g    | たんぱく質   |                 | 40.3g   | 50.2g    | たんぱく質          |         | 39.1g   | 49.0g    |
|         | 脂質            |         | 31.2g   | 32.7g          | 脂質    |         | 29.4g         | 30.9g    | 脂質      |                 | 31.6g   | 33.1g    | 脂質             |         | 30.6g   | 32.1g    |
|         | 炭水化物          |         | 46.7g   | 172.4g         | 炭水化物  |         | 47.9g         | 173.6g   | 炭水化物    |                 | 41.4g   | 167.1g   | 炭水化物           |         | 52.7g   | 178.4g   |
|         | ナトリウム         |         | 2275mg  | 2278mg         | ナトリウム |         | 2134mg        | 2137mg   | ナトリウム   |                 | 1902mg  | 1905mg   | ナトリウム          |         | 2179mg  | 2182mg   |
| 合計(間食込) | 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         |         | 822kcal | 1401kcal       | エネルギー |         | 829kcal       | 1408kcal | エネルギー   |                 | 818kcal | 1397kcal | エネルギー          |         | 848kcal | 1427kcal |
|         | たんぱく質         |         | 47.3g   | 57.2g          | たんぱく質 |         | 47.2g         | 57.1g    | たんぱく質   |                 | 48.0g   | 57.9g    | たんぱく質          |         | 46.5g   | 56.4g    |
|         | 脂質            |         | 38.2g   | 39.7g          | 脂質    |         | 36.5g         | 38.0g    | 脂質      |                 | 38.6g   | 40.1g    | 脂質             |         | 37.6g   | 39.1g    |
|         | 炭水化物          |         | 74.5g   | 200.2g         | 炭水化物  |         | 79.8g         | 205.5g   | 炭水化物    |                 | 69.2g   | 194.9g   | 炭水化物           |         | 81.6g   | 207.3g   |
|         | ナトリウム         |         | 2351mg  | 2354mg         | ナトリウム |         | 2208mg        | 2211mg   | ナトリウム   |                 | 1978mg  | 1981mg   | ナトリウム          |         | 2256mg  | 2259mg   |
| 食塩相当量   |               | 6.0g    | 6.0g    | 食塩相当量          |       | 5.6g    | 5.6g          | 食塩相当量    |         | 5.1g            | 5.1g    | 食塩相当量    |                | 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

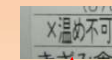


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。