

（カロリー1440調整食）週間献立表

8月10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14日(金)							
朝食	★ごはん120g		乳麦落	★ごはん120g		野菜缶かまぼこ	卵麦	★ごはん120g		三井寺煮	麦	★ごはん120g		大豆の洋風五目煮	乳麦	★ごはん120g		ミートインオムレツ	卵麦
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮			大豆と椎茸の煮物		麦		小車麩煮		麦		竹輪のごま炒め		麦		マカロニと法蓮草のソテー		乳麦	
	豚肉ときのこの炒め物		麦	白菜と挽肉の旨煮		麦		ひじきの具だくさん煮		麦		法蓮草のおひたし		麦		中華キャベツ		麦	
	切干大根のパンパンジー		麦					マリーネサラダ		卵乳麦									
	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	おかず		ご飯セット	
	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal				
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g				
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g				
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.4g	59.3g				
ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	488mg	489mg					
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g					
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦		★ごはん120g		麦		★ごはん120g		卵乳麦	麦	★ごはん120g		麦落	
	鶏肉のマーマレード煮			豚ロースの玉ねぎソース				サワラのごま焼				大根とつくねの煮物				ホイコーロー			
	スパソテー		乳麦	ネギ味噌炒め		麦		ピーマンソテー		卵乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め		麦		きのこ油揚げの甘辛炒め		麦	
	食べるトマトスープ		乳麦	キャベツと人参の浅漬け		麦		油揚げの玉子とじ		卵麦		白菜と昆布のナムル				ひじきと白菜の生姜和え		麦	
	わかめとパプリカの和え物		麦					カリフラワーの柚子味噌和え											
	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	おかず		ご飯セット	
	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	235kcal	428kcal				
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g				
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.4g	11.9g				
炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.3g	60.2g					
ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	809mg	810mg					
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g					
間食	◎牛乳180g			◎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			◎キウイフルーツ150g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g		乳麦		★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ホッケの照焼		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しそあんかけ				豚肉のお好み焼風		麦		鶏のマスタード焼き		麦		ブリの塩焼			
	塩枝豆			塩ゆでアスパラ				青菜と高野豆腐の煮物		麦		人参クラッセ		乳麦		人参クラッセ		乳麦	
	ひとくちがなんも煮		麦	ブロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦		切干と人参のハリハリ		麦		コーンと挽肉の炒め物		乳麦		豚肉とごぼうの煮物		麦	
	キャベツと大根のねりごま和え		麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦						菜の花とひじきのごま和え		麦		野菜の生姜醤油漬け		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	おかず		ご飯セット	
	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	240kcal	433kcal				
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g				
脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	13.0g	13.5g					
炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	11.9g	53.8g					
ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	633mg	634mg					
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
合計	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal				
	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	38.9g	48.8g				
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	30.6g	32.1g				
	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	47.6g	173.3g				
	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1930mg	1933mg				
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g				
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal				
	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.6g	56.5g				
	脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.6g	39.1g				
	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	73.1g	198.8g	炭水化物	71.5g	197.2g	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	75.4g	201.1g				
	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2006mg	2009mg				
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g				

※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

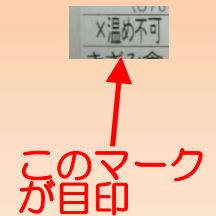


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。