

(カロリー1440調整食) 週間献立表

8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)			
朝食	★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		麦	オムレツ		卵麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とウインナーのトマト煮		乳麦
	ツナあっさり煮		麦	ホワイトソース		乳麦	油揚げの玉子とじ		卵麦	鶏とピーマンのオイスター炒め		麦	人参の炒り煮		麦
	大豆と人参の煮物		麦	麩の野菜あんかけ		麦	白菜の煮ひたし		麦	大根の甘酢漬け			大根とひじきのうま煮		麦
				人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦									
	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	197kcal	390kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	158kcal	351kcal
	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	6.0g	6.5g
炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	606mg	607mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦	白身魚の生姜煮		麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			サワラのエスカベッシュ		乳麦	鶏肉の味噌焼		卵麦
	竹輪のごま炒め		麦	菜の花			ひとくちがんと煮		麦	豚肉と大根の煮物		麦	人参グラッセ		乳麦
	ひじきとごぼうのナムル		麦	れんこんの五目炒め煮		麦	カリフラワーの煮物		卵麦か	さつま揚げの味噌炒め		卵麦落	キャベツの土佐煮		麦
				インゲンのごま和え		麦							春雨の中華和え		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
	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g	
脂質	14.2g	14.7g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.9g	14.4g	
炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.3g	56.2g	
ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	715mg	716mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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			◎オレンジ200g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g		
夕食	★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		乳麦	チキンカレーのルー		乳麦	アジの照焼		麦	鶏肉ときのこのバター醤油		乳麦	ブリの磯辺焼		麦
	チンゲン菜ソテー		乳麦	中華うま煮		卵乳麦か	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	豆腐としめじのとりみ煮		麦	人参のきんひら		麦
	食べるトマトスープ		乳麦	キャベツのミモザサラダ		卵麦	白菜と挽肉の旨煮		麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵乳麦	炒り豆腐		卵乳麦
	キャベツの漬物柚子風味		麦				大豆の洋風五目煮		乳麦				なめこと若芽のサツと煮		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	185kcal	378kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	223kcal	416kcal
たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	16.9g	20.2g	
脂質	8.9g	9.4g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.5g	12.0g	
炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	12.4g	54.3g	
ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	851mg	852mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	637kcal	1216kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	42.0g	51.9g
	脂質	31.1g	32.6g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	31.4g	32.9g
	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	44.1g	169.8g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2172mg	2175mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	49.9g	59.8g
	脂質	38.1g	39.6g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	79.7g	205.4g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	78.5g	204.2g	炭水化物	72.3g	198.0g
	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	2248mg	2251mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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

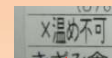


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。