

（カロリー1440調整食）週間献立表

7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)								
朝食	★ごはん120g		麦豆	★ごはん120g		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦豆鶏豚	★ごはん120g		鶏肉のレモンベツパー炒め	豆鶏	★ごはん120g		豚肉とごぼうの煮物	麦豆豚	★ごはん120g		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦豆鶏豚	
	白菜とがんもの煮物		麦豆	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦豆鶏	油揚げと菜の花の煮物	麦豆	ツナと大豆の炒め煮		麦豆コ	油揚げの玉子とじ		卵麦豆	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦豆鶏コ			
	竹輪のごま炒め		麦豆コ	ビーマンと人参のツナ和え		麦豆鶏コ	若芽としらすのおひたし		麦豆	キャベツのあっさり昆布和え										
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		165kcal	358kcal	エネルギー		155kcal	348kcal	エネルギー		153kcal	346kcal	エネルギー		193kcal	386kcal	エネルギー		148kcal	341kcal	
たんぱく質		9.8g	13.1g	たんぱく質		11.6g	14.9g	たんぱく質		10.3g	13.6g	たんぱく質		13.8g	17.1g	たんぱく質		9.7g	13.0g	
脂質		7.2g	7.7g	脂質		5.5g	6.0g	脂質		6.8g	7.3g	脂質		8.2g	8.7g	脂質		6.6g	7.1g	
炭水化物		16.3g	58.2g	炭水化物		15.1g	57.0g	炭水化物		14.0g	55.9g	炭水化物		16.5g	58.4g	炭水化物		12.9g	54.8g	
ナトリウム		742mg	743mg	ナトリウム		691mg	692mg	ナトリウム		716mg	717mg	ナトリウム		583mg	584mg	ナトリウム		661mg	662mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量		1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g		豆	★ごはん120g		大根と鶏肉の煮物	麦豆鶏コ	★ごはん120g		メンチカツ	乳麦牛豆鶏	★ごはん120g		フリのごま焼	麦豆コ	★ごはん120g		鶏のいそべ焼	麦豆鶏	
	サワラの味噌煮		豆	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦豆鶏	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え豆鶏	人参のきんぴら		麦豆コ	人参グラッセ		乳麦豆鶏	麦豆コ	野菜のチリソース煮		麦豆鶏豚コ	麦豆鶏	
	鶏肉と蓮根の青のり炒め		乳麦豆鶏	キャロットラペ		麦豆			鶏肉と野菜の塩麹炒め		豆鶏コ	じゃがいものり塩炒め		乳豆	もずくの酢の物		麦豆			
									キャベツとベーコンの煮浸し		卵乳麦豆豚	切干と菜の花のおひたし		麦豆						
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		252kcal	445kcal	エネルギー		258kcal	451kcal	エネルギー		271kcal	464kcal	エネルギー		228kcal	421kcal	エネルギー		248kcal	441kcal	
たんぱく質		17.1g	20.4g	たんぱく質		14.5g	17.8g	たんぱく質		11.9g	15.2g	たんぱく質		12.8g	16.1g	たんぱく質		15.8g	19.1g	
脂質		11.7g	12.2g	脂質		15.3g	15.8g	脂質		16.2g	16.7g	脂質		11.4g	11.9g	脂質		12.4g	12.9g	
炭水化物		18.9g	60.8g	炭水化物		16.3g	58.2g	炭水化物		18.0g	59.9g	炭水化物		17.7g	59.6g	炭水化物		16.0g	57.9g	
ナトリウム		739mg	740mg	ナトリウム		728mg	729mg	ナトリウム		735mg	736mg	ナトリウム		699mg	700mg	ナトリウム		709mg	710mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.8g	1.8g	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				
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g				◎オレンジ200g				◎バナナ90g				◎りんご150g				
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				
	鶏の柚子胡椒焼		麦豆鶏豚コ	豚肉と白菜の生姜煮		麦豆豚	ホッケの酒粕焼		麦豆	鶏肉マスタード		麦豆鶏豚	白身魚の和風きのこあん		麦豆	鶏肉と蓮根の青のり炒め		麦豆		
	インゲンソテー		乳麦豆鶏	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦豆鶏	法蓮草の煮ひたし		麦豆	うま塩キャベツ		麦豆	ひとくちがんも煮		麦豆	和風サラダ		卵豆		
	大根とごぼうの甘辛煮		麦豆	切干大根の中華和え		麦豆コ	麩とえのきのさっと煮		麦豆	大根とひじきのうま煮		麦豆豚								
	法蓮草のおひたし		麦豆				カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落豆鶏	三色野菜ナムル		麦豆鶏コ								
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		205kcal	398kcal	エネルギー		207kcal	400kcal	エネルギー		206kcal	399kcal	エネルギー		221kcal	414kcal	エネルギー		237kcal	430kcal	
たんぱく質		16.4g	19.7g	たんぱく質		15.0g	18.3g	たんぱく質		16.5g	19.8g	たんぱく質		14.0g	17.3g	たんぱく質		16.0g	19.3g	
脂質		11.3g	11.8g	脂質		10.1g	10.6g	脂質		7.1g	7.6g	脂質		12.6g	13.1g	脂質		14.2g	14.7g	
炭水化物		9.0g	50.9g	炭水化物		14.1g	56.0g	炭水化物		16.2g	58.1g	炭水化物		12.4g	54.3g	炭水化物		11.3g	53.2g	
ナトリウム		737mg	738mg	ナトリウム		719mg	720mg	ナトリウム		666mg	667mg	ナトリウム		768mg	769mg	ナトリウム		728mg	729mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
合計	エネルギー		622kcal	1201kcal	エネルギー		620kcal	1199kcal	エネルギー		630kcal	1209kcal	エネルギー		642kcal	1221kcal	エネルギー		633kcal	1212kcal
	たんぱく質		43.3g	53.2g	たんぱく質		41.1g	51.0g	たんぱく質		38.7g	48.6g	たんぱく質		40.6g	50.5g	たんぱく質		41.5g	51.4g
	脂質		30.2g	31.7g	脂質		30.9g	32.4g	脂質		30.1g	31.6g	脂質		32.2g	33.7g	脂質		33.2g	34.7g
	炭水化物		44.2g	169.9g	炭水化物		45.5g	171.2g	炭水化物		48.2g	173.9g	炭水化物		46.6g	172.3g	炭水化物		40.2g	165.9g
	ナトリウム		2218mg	2221mg	ナトリウム		2138mg	2141mg	ナトリウム		2117mg	2120mg	ナトリウム		2050mg	2053mg	ナトリウム		2098mg	2101mg
	食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー		829kcal	1408kcal	エネルギー		817kcal	1396kcal	エネルギー		829kcal	1408kcal	エネルギー		840kcal	1419kcal	エネルギー		840kcal	1419kcal
	たんぱく質		49.4g	59.3g	たんぱく質		48.8g	58.7g	たんぱく質		46.6g	56.5g	たんぱく質		47.5g	57.4g	たんぱく質		47.6g	57.5g
	脂質		37.3g	38.8g	脂質		37.9g	39.4g	脂質		37.1g	38.6g	脂質		39.2g	40.7g	脂質		40.3g	41.8g
	炭水化物		76.1g	201.8g	炭水化物		73.3g	199.0g	炭水化物		76.4g	202.1g	炭水化物		75.5g	201.2g	炭水化物		72.1g	197.8g
	ナトリウム		2292mg	2295mg	ナトリウム		2214mg	2217mg	ナトリウム		2193mg	2196mg	ナトリウム		2124mg	2127mg	ナトリウム		2172mg	2175mg
	食塩相当量		5.9g	5.9g	食塩相当量		5.7g	5.7g	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

※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

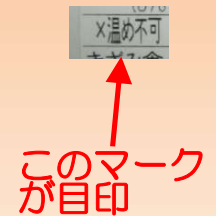


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。