

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

8月25日(月)		8月26日(火)		8月27日(水)		8月28日(木)		8月29日(金)	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	肉団子と白菜の煮物
	竹輪のごま炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	油揚げの玉子とし
	カリフラワーの甘酢漬け		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	キャベツのあっさり昆布和え		和風サラダ
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g
	サワラの味噌煮		大根と鶏肉の煮物	麦	メンチカツ	乳麦	ブリのごま焼	麦	鶏のいそべ焼
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	フロッキー	麦	塩ゆでアスパラ	乳麦	ミックスソテー
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦	和風ポトフ	乳麦	野菜のチリソース煮
	キャロットラペ	麦			キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	菜の花としめじの和え物
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		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g
	★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	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	ホッケの酒粕焼	麦	治部風煮	麦	白身魚の和風きのこあん
	人参グラッセ	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	フロッキーのペペロンチーノ	卵乳麦	ひとくちがんも煮
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	三色野菜ナムル	麦	切干と人参のハリハリ
	法蓮草のおひたし	麦		麦	若芽としらすのおひたし	麦			
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	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	ホッケの酒粕焼	麦	治部風煮	麦	白身魚の和風きのこあん
	人参グラッセ	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	フロッキーのペペロンチーノ	卵乳麦	ひとくちがんも煮
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	三色野菜ナムル	麦	切干と人参のハリハリ
	法蓮草のおひたし	麦		麦	若芽としらすのおひたし	麦			
合計	★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	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	ホッケの酒粕焼	麦	治部風煮	麦	白身魚の和風きのこあん
	人参グラッセ	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	フロッキーのペペロンチーノ	卵乳麦	ひとくちがんも煮
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	三色野菜ナムル	麦	切干と人参のハリハリ
	法蓮草のおひたし	麦		麦	若芽としらすのおひたし	麦			
合計(間食込)	★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	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	ホッケの酒粕焼	麦	治部風煮	麦	白身魚の和風きのこあん
	人参グラッセ	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	フロッキーのペペロンチーノ	卵乳麦	ひとくちがんも煮
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	三色野菜ナムル	麦	切干と人参のハリハリ
	法蓮草のおひたし	麦		麦	若芽としらすのおひたし	麦			

※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

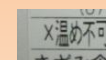


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)				
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ	麦乳麦落 卵 麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵乳麦 麦 麦		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55.6g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	エネ	たん	脂	炭	ナ	食	エネ	たん	脂	炭	ナ	食
	165	8.7	7.8	15.0	641	1.6	184	8.7	8.7	18.0	759	1.9
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干と菜の花のおひたし	麦 卵乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメパタ 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	乳麦 卵麦 麦 麦		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.3g	54.2g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	806mg	807mg
	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	2.1g	2.1g
	エネ	たん	脂	炭	ナ	食	エネ	たん	脂	炭	ナ	食
	270	16.1	15.3	16.3	756	1.9	228	12.5	12.0	17.8	719	1.8
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	◎ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ブロッコリーの玉子とじ	麦 麦 卵乳麦か 麦 麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 数の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦 麦 麦落		
夕食	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.2g	61.1g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	658mg	659mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	エネ	たん	脂	炭	ナ	食	エネ	たん	脂	炭	ナ	食
	200	14.6	9.4	15.2	772	2.0	236	17.9	9.9	16.8	705	1.8
	429	17.9	9.9	57.1	773	2.0	429	21.2	10.4	58.7	706	1.8
合計	エネ	たん	脂	炭	ナ	食	エネ	たん	脂	炭	ナ	食
	832	47.1	39.5	74.3	2245	5.7	849	46.5	37.6	81.5	2260	5.7
	1411	57.0	41.0	200.0	2248	5.7	1428	56.4	39.1	73.0	2263	5.7
	850	47.1	37.6	82.5	2051	5.2	821	48.9	41.6	65.8	1993	5.0
	1429	57.0	39.1	208.2	2054	5.2	1400	58.8	41.6	65.8	1996	5.0
合計(間食込)	エネ	たん	脂	炭	ナ	食	エネ	たん	脂	炭	ナ	食
	832	47.1	39.5	74.3	2245	5.7	849	46.5	37.6	81.5	2260	5.7
	1411	57.0	41.0	200.0	2248	5.7	1428	56.4	39.1	73.0	2263	5.7
	850	47.1	37.6	82.5	2051	5.2	821	48.9	41.6	65.8	1993	5.0
	1429	57.0	39.1	208.2	2054	5.2	1400	58.8	41.6	65.8	1996	5.0

※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

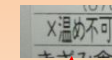


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。