

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)						
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	野菜缶かまぼこ	白菜とがんもの煮物	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	大豆の洋風五目煮	ミートインオムレツ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	大豆と椎茸の煮物	高野豆腐の洋風炒り煮	コンニャクの辛味炒め	竹輪のごま炒め	マカロニと法蓮草のソテー	麦	麦	麦	麦	麦					
	菜の花のツナごま和え	蒸し鶏のおかか和え	ブロッコリーのゴマ和え	オクラの柚子胡椒和え	中華キャベツ	麦	麦	麦	麦	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	206kcal	399kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	488mg	489mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	豚ロースの玉ねぎソース	鶏肉のマーマレード煮	サウラの蒸し煮	えび団子の炊き合せ	卵麦え	卵麦え	卵麦え	卵麦え	卵麦え	卵麦え					
	さつま揚げの味噌炒め	オニオンソテー	ピーマンソテー	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	和風ポトフ	油揚げの玉子とじ	鶏と蓮根のピリ辛煮	菜の花としめじの和え物	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	マリネサラダ												
	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	246kcal	439kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g
	脂質	12.2g	12.7g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	10.4g	10.9g
	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	18.7g	60.6g
ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	740mg	741mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g										
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ホッケの磯辺焼	豚肉のお好み焼風	鶏のマスタード焼き	ブリのごま醤油焼	麦	麦	麦	麦	麦					
	ブロッコリー	塩枝豆	青菜と高野豆腐の煮物	ミックスソテー	インゲンソテー	麦	麦	麦	麦	麦					
	白菜と挽肉の旨煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	切干と人参のハリハリ	ひとくちがんも煮	炒り豆腐	麦	麦	麦	麦	麦					
	法蓮草のおひたし	春雨の中華和え		大根のマヨネーズ和え	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	麦	麦	麦	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	187kcal	380kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.6g	22.9g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	18.4g	18.9g	脂質	14.8g	15.3g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	12.3g	54.2g
ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	745mg	746mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	610kcal	1189kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal
	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.4g	32.9g
	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	41.5g	167.2g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	48.4g	174.1g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1973mg	1976mg
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	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	79.9g	205.6g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	76.2g	201.9g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2049mg	2052mg
	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	5.2g	5.2g

※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

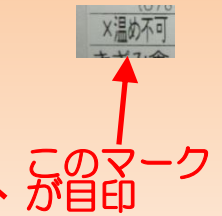


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。