

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16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	
	豚肉と野菜の生姜炒め	肉団子と白菜の煮物	白身魚のしんじょう	厚焼玉子	豚肉としめじの生姜バター風味	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢		
	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	174kcal	367kcal	136kcal	329kcal	167kcal	360kcal	189kcal	382kcal	199kcal	392kcal	
たんぱく質	10.3g	13.6g	8.1g	11.4g	8.1g	11.4g	9.3g	12.6g	9.0g	12.3g	
脂質	8.6g	9.1g	4.7g	5.2g	8.3g	8.8g	9.7g	10.2g	13.0g	13.5g	
炭水化物	14.0g	55.9g	15.9g	57.8g	15.1g	57.0g	16.8g	58.7g	12.5g	54.4g	
ナトリウム	621mg	622mg	675mg	676mg	755mg	756mg	584mg	585mg	655mg	656mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
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	
	鶏のカレー照煮込み	揚げ豆腐の南蛮つけ	赤魚の幽庵焼	キャベツと豚肉の塩あんかけ	ホッケの照焼	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
塩ゆでアスパラ	麩とえのきのさっと煮	菜の花	大豆とごぼうの味噌炒め	塩枝豆	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	
乳麦	鶏肉とオクラの中華風	ネギ味噌炒め	もずくの酢の物	高野豆腐の洋風玉子とじ	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	
小麦		れんこんサラダ		春雨のピーナッツ和え							
	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	
エネルギー	212kcal	405kcal	231kcal	424kcal	220kcal	413kcal	211kcal	404kcal	233kcal	426kcal	
たんぱく質	13.4g	16.7g	13.7g	17.0g	16.3g	19.6g	13.6g	16.9g	21.1g	24.4g	
脂質	9.7g	10.2g	11.2g	11.7g	9.6g	10.1g	10.3g	10.8g	9.6g	10.1g	
炭水化物	17.3g	59.2g	19.0g	60.9g	16.8g	58.7g	15.8g	57.7g	13.1g	55.0g	
ナトリウム	906mg	907mg	612mg	613mg	717mg	718mg	614mg	615mg	718mg	719mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
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	
	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	
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	
	まぐろカツ	豚肉とキャベツの塩おほか	照焼チキン	ブリの塩焼	クリーム煮込みハンバーグ	まぐろカツ	まぐろカツ	まぐろカツ	まぐろカツ	まぐろカツ	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
きのこソテー	五色煮豆	人参クラッセ	人参のきんぴら	大根とベーコンの煮物	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	
小麦	若芽と蒲鉾の和え物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚肉と里芋のごま煮	若芽としらすのおひたし	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	
小麦		法蓮草ときのこの和え物	ひじきとアサリのさっぱり煮								
	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	241kcal	434kcal	271kcal	464kcal	239kcal	432kcal	236kcal	429kcal	198kcal	391kcal	
たんぱく質	17.1g	20.4g	18.5g	21.8g	18.2g	21.5g	17.4g	20.7g	9.2g	12.5g	
脂質	11.9g	12.4g	15.2g	15.7g	13.2g	13.7g	12.8g	13.3g	10.1g	10.6g	
炭水化物	18.2g	60.1g	15.8g	57.7g	10.6g	52.5g	12.1g	54.0g	16.6g	58.5g	
ナトリウム	670mg	671mg	791mg	792mg	694mg	695mg	633mg	634mg	872mg	873mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	627kcal	1206kcal	638kcal	1217kcal	626kcal	1205kcal	636kcal	1215kcal	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	40.3g	50.2g	42.6g	52.5g	40.3g	50.2g	39.3g	49.2g
	脂質	30.2g	31.7g	31.1g	32.6g	31.1g	32.6g	32.8g	34.3g	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.5g	175.2g	50.7g	176.4g	42.5g	168.2g	44.7g	170.4g	42.2g	167.9g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	2078mg	2081mg	2166mg	2169mg	1831mg	1834mg	2245mg	2248mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	836kcal	1415kcal	823kcal	1402kcal	843kcal	1422kcal	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	47.2g	57.1g	50.3g	60.2g	46.4g	56.3g	46.7g	56.6g
	脂質	37.3g	38.8g	38.1g	39.6g	38.1g	39.6g	39.9g	41.4g	39.7g	41.2g
	炭水化物	81.4g	207.1g	79.6g	205.3g	70.3g	196.0g	76.6g	202.3g	71.1g	196.8g
	ナトリウム	2271mg	2274mg	2152mg	2155mg	2242mg	2245mg	1905mg	1908mg	2322mg	2325mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	4.9g	4.9g	5.9g	5.9g	

※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

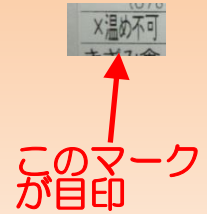


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。