

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)		
朝食	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース スープキャベツ じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 白菜と麩の玉子とし 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル		
	卵麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦			卵麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦			卵麦 麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦 麦			乳麦 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 161kcal 354kcal			エネルギー 172kcal 365kcal			エネルギー 169kcal 362kcal			エネルギー 196kcal 389kcal			エネルギー 136kcal 329kcal		
	たんぱく質 7.9g 11.2g 脂質 7.0g 7.5g 炭水化物 17.5g 59.4g ナトリウム 716mg 717mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			たんぱく質 11.9g 15.2g 脂質 8.6g 9.1g 炭水化物 10.6g 52.5g ナトリウム 638mg 639mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			たんぱく質 7.0g 10.3g 脂質 7.6g 8.1g 炭水化物 18.6g 60.5g ナトリウム 816mg 817mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			たんぱく質 10.0g 13.3g 脂質 9.4g 9.9g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 599mg 600mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			たんぱく質 7.5g 10.8g 脂質 4.3g 4.8g 炭水化物 17.3g 59.2g ナトリウム 520mg 521mg 食塩相当量 1.3g 1.3g		
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め			★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 切干大根の中華和え			★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとうみ煮			★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え		
	乳麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵麦 乳麦 麦 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 250kcal 443kcal			エネルギー 241kcal 434kcal			エネルギー 217kcal 410kcal			エネルギー 234kcal 427kcal			エネルギー 254kcal 447kcal		
	たんぱく質 13.2g 16.5g 脂質 14.9g 15.4g 炭水化物 15.4g 57.3g ナトリウム 847mg 848mg 食塩相当量 2.2g 2.2g			たんぱく質 18.0g 21.3g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 18.4g 60.3g ナトリウム 819mg 820mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			たんぱく質 11.6g 14.9g 脂質 11.3g 11.1g 炭水化物 18.5g 60.4g ナトリウム 707mg 708mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 13.9g 55.8g ナトリウム 750mg 751mg 食塩相当量 1.9g 1.9g			たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 13.8g 14.3g 炭水化物 14.3g 56.2g ナトリウム 731mg 732mg 食塩相当量 1.9g 1.9g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 油揚げの玉子とし			★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 野菜の三杯酢		
夕食	麦 麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦 卵麦			乳麦 卵麦落 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 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 218kcal 411kcal			エネルギー 200kcal 393kcal			エネルギー 231kcal 424kcal			エネルギー 194kcal 387kcal			エネルギー 226kcal 419kcal		
	たんぱく質 18.9g 22.2g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 18.0g 59.9g ナトリウム 630mg 631mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			たんぱく質 11.2g 14.5g 脂質 10.5g 11.0g 炭水化物 14.8g 56.7g ナトリウム 646mg 647mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			たんぱく質 21.4g 24.7g 脂質 9.4g 9.9g 炭水化物 14.3g 56.2g ナトリウム 623mg 624mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 9.0g 9.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 826mg 827mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			たんぱく質 16.5g 19.8g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 12.8g 54.7g ナトリウム 824mg 825mg 食塩相当量 2.1g 2.1g		
	エネルギー 629kcal 1208kcal			エネルギー 613kcal 1192kcal			エネルギー 617kcal 1196kcal			エネルギー 624kcal 1203kcal			エネルギー 616kcal 1195kcal		
合計	たんぱく質 40.0g 49.9g 脂質 30.2g 31.7g 炭水化物 50.9g 176.6g ナトリウム 2193mg 2196mg 食塩相当量 5.6g 5.6g			たんぱく質 41.1g 51.0g 脂質 30.4g 31.9g 炭水化物 43.8g 169.5g ナトリウム 2103mg 2106mg 食塩相当量 5.3g 5.3g			たんぱく質 40.0g 49.9g 脂質 27.6g 29.1g 炭水化物 51.4g 177.1g ナトリウム 2146mg 2149mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 29.7g 31.2g 炭水化物 47.2g 172.9g ナトリウム 2175mg 2178mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			たんぱく質 39.9g 49.8g 脂質 29.4g 30.9g 炭水化物 44.4g 170.1g ナトリウム 2075mg 2078mg 食塩相当量 5.3g 5.3g		
	エネルギー 826kcal 1405kcal			エネルギー 820kcal 1399kcal			エネルギー 815kcal 1394kcal			エネルギー 821kcal 1400kcal			エネルギー 817kcal 1396kcal		
	たんぱく質 47.7g 57.6g 脂質 37.2g 38.7g 炭水化物 78.7g 204.4g ナトリウム 2269mg 2272mg 食塩相当量 5.8g 5.8g			たんぱく質 47.2g 57.1g 脂質 37.5g 39.0g 炭水化物 75.7g 201.4g ナトリウム 2177mg 2180mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 34.6g 36.1g 炭水化物 80.3g 206.0g ナトリウム 2220mg 2223mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			たんぱく質 46.5g 56.4g 脂質 36.7g 38.2g 炭水化物 75.0g 200.7g ナトリウム 2251mg 2254mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 73.3g 199.0g ナトリウム 2152mg 2155mg 食塩相当量 5.5g 5.5g		
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー 826kcal 1405kcal			エネルギー 820kcal 1399kcal			エネルギー 815kcal 1394kcal			エネルギー 821kcal 1400kcal			エネルギー 817kcal 1396kcal		

※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

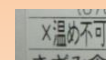


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。