

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月26日(月)			5月27日(火)			5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ			★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ			★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ			★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スーパギヤベツ			★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物		
	乳麦落 麦 卵乳麦			卵麦え 麦 卵乳麦			卵 麦 卵乳麦			乳麦 麦 乳麦			卵麦 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	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.5g	8.0g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え			★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え			★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ			★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物			★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきの具だくさん煮 インゲンのごま和え		
	乳麦 麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 卵麦 麦			麦 卵乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 乳麦 乳麦			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	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	232kcal	425kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.3g	17.6g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	13.7g	14.2g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え			◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え		
	麦 乳麦 麦落 麦			麦 卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦落		
	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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.3g	11.8g
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え		
	麦 乳麦 麦落 麦			麦 卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦落		
	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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.3g	11.8g
合計	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え		
	麦 乳麦 麦落 麦			麦 卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦落		
	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	624kcal	1203kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.5g	34.0g
合計(間食込)	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え		
	麦 乳麦 麦落 麦			麦 卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦落		
	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	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.4g	56.3g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.5g	41.0g

※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

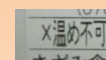


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。