

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)						
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	野菜笹かまぼこ	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	ミートインオムレツ					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	大豆と椎茸の煮物	卵	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵麦					
	豚肉ときのこの炒め物	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華ギャベツ	麦					
	菜の花とツナの辛子和え	麦			マリーネサラダ	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	205kcal	398kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	488mg	489mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	サウラのごま焼	★ごはん120g	大根とつくねの煮物	★ごはん120g	ホイコーロー					
	鶏肉のマーマレード煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	ビーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	きのこ油揚げの甘辛炒め	麦					
	パズルマカロニ	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル		ひじきと白菜の生姜和え	麦					
	食べるトマトスープ	乳麦			カリフラワーの柚子味噌和え										
	わかめとパプリカの和え物	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	200kcal	393kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.4g	11.9g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.3g	60.2g
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	809mg	810mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	ブリの塩焼					
	ホッケの照焼	麦	塩ゆでアスパラ	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦					
	塩枝豆	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦					
	油揚げの玉子とじ	卵麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦				麦	野菜の生姜醤油漬	麦					
	切干大根のパンパンジー	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	199kcal	392kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	11.9g	53.8g
ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	633mg	634mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	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	1.6g	1.6g	
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					
	エネルギー	604kcal	1183kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	38.9g	48.8g
	脂質	28.7g	30.2g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	47.6g	173.3g
	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2218mg	2219mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	1930mg	1933mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	35.8g	37.3g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	75.4g	201.1g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2006mg	2009mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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。