

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31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						
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんとどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦						
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	鶏じゃが煮	麦落	チキンアラビータ	麦	里芋といかの煮物	麦						
	白菜と昆布のナムル		大根の甘酢漬け		ひじきと白菜の生姜和え	麦	野菜の三杯酢	麦	切干大根の中華和え	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	153kcal	346kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	126kcal	319kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.4g	9.7g	
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.3g	7.8g	
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	14.1g	56.0g	
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	580mg	581mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
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						
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚のバジルオリーブ焼		鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦						
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	菜の花		油揚げと菜の花の煮物	麦						
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦						
	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦			コールスローサラダ	卵乳麦	キャロットラペ	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	278kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	17.0g	20.3g	
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	12.2g	12.7g	
	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	931mg	932mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	730mg	731mg		
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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						
	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g											
	★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						
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	アンの幽庵焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦						
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦						
	オクラとコーンのおろし和え	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	ごぼう大豆	麦	大根の柚香煮	麦						
			ハムの和風サラダ	卵乳麦			インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	人参のおかかサラダ	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	217kcal	410kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	
脂質	9.6g	10.1g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.2g	12.7g		
炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	25.9g	67.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.7g	54.6g		
ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	961mg	962mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	628mg	629mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
夕食		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	648kcal	1227kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.3g	49.2g	
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.7g	33.2g	
	炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	42.6g	168.3g	
	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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	849kcal	1428kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal
		たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.2g	57.1g
		脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.7g	40.2g
炭水化物		83.2g	208.9g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	81.4g	207.1g	炭水化物	70.8g	196.5g	
ナトリウム		2299mg	2302mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	
食塩相当量		5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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。

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。