

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月22日(月)		3月23日(火)		3月24日(水)		3月25日(木)		3月26日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	鶏肉と大豆の生姜煮		がんとどきの含め煮		オムレツ		大豆の洋風五目煮		鶏肉と小松菜煮		
	野菜のおろし煮		きのこのきんぴら		ブラウンソース		炒り豆腐		麩とえのきのさっと煮		
	白菜の辛子柚子和え		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		かぶのスープ煮		じゃこサラダ		ぜんまい煮		
					南瓜とツナのサラダ		ドレッシング(小袋)				
	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	225kcal	418kcal	157kcal	350kcal	192kcal	385kcal	169kcal	362kcal	131kcal	324kcal	
たんぱく質	16.6g	19.9g	9.6g	12.9g	8.5g	11.8g	12.6g	15.9g	13.0g	16.3g	
脂質	10.3g	10.8g	6.9g	7.4g	10.8g	11.3g	5.1g	5.6g	4.1g	4.6g	
炭水化物	17.6g	59.5g	15.2g	57.1g	15.2g	57.1g	18.0g	59.9g	11.0g	52.9g	
ナトリウム	686mg	687mg	794mg	795mg	611mg	612mg	664mg	665mg	468mg	469mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	揚げ豆腐の挽肉あん		白身魚の味噌煮		鶏肉ときのこのバター醤油		アジの磯辺焼		牛肉と厚揚げの煮物		
	里芋のかに風あんかけ		スナッフえんどう		豆腐のかに風あんかけ		人参クラッセ		レンコンとフキの煮物		
	菜の花とひじきのごま和え		ツナと大豆の炒め煮		フロココリーのゴマ和え		竹輪の五色きんぴら		大根と青菜の柚子和え		
			春菊のなめこ和え				レモンかぼちゃ				
	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	233kcal	426kcal	190kcal	383kcal	231kcal	424kcal	237kcal	430kcal	247kcal	440kcal	
たんぱく質	14.6g	17.9g	19.4g	22.7g	14.5g	17.8g	15.8g	19.1g	9.8g	13.1g	
脂質	11.5g	12.0g	5.0g	5.5g	13.2g	13.7g	10.5g	11.0g	16.6g	17.1g	
炭水化物	19.7g	61.6g	17.9g	59.8g	13.9g	55.8g	19.1g	61.0g	13.3g	55.2g	
ナトリウム	639mg	640mg	744mg	745mg	687mg	688mg	775mg	776mg	781mg	782mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	
間食	◎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		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	まず白糍焼		牛焼肉炒め		赤魚の酒粕焼		豚肉とキャベツの塩おかか		えびカツ		
	きのこソテー		白菜と厚揚げのとろみ煮		キヌサヤ		インゲンとえのきの炒め物		塩枝豆		
	五色煮		若竹煮		キャベツと豚肉の味噌炒め		菜の花とツナの辛子和え		カリフラワーの煮物		
	野菜の三杯酢				五目春雨の酢の物				鶏肉とオクラの中華風		
	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	183kcal	376kcal	281kcal	474kcal	221kcal	414kcal	225kcal	418kcal	236kcal	429kcal	
たんぱく質	16.2g	19.5g	11.3g	14.6g	16.1g	19.4g	15.9g	19.2g	15.9g	19.2g	
脂質	6.3g	6.8g	19.6g	20.1g	6.8g	7.3g	13.4g	13.9g	10.8g	11.3g	
炭水化物	16.5g	58.4g	15.0g	56.9g	21.8g	63.7g	11.9g	53.8g	18.3g	60.2g	
ナトリウム	840mg	841mg	678mg	679mg	690mg	691mg	665mg	666mg	560mg	561mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	
合計	エネルギー	641kcal	1220kcal	628kcal	1207kcal	644kcal	1223kcal	631kcal	1210kcal	614kcal	1193kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	40.3g	50.2g	39.1g	49.0g	44.3g	54.2g	38.7g	48.6g
	脂質	28.1g	29.6g	31.5g	33.0g	30.8g	32.3g	29.0g	30.5g	31.5g	33.0g
	炭水化物	53.8g	179.5g	48.1g	173.8g	50.9g	176.6g	49.0g	174.7g	42.6g	168.3g
	ナトリウム	2165mg	2168mg	2216mg	2219mg	1988mg	1991mg	2104mg	2107mg	1809mg	1812mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	4.6g	4.6g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	826kcal	1405kcal	841kcal	1420kcal	832kcal	1411kcal	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	53.5g	63.4g	47.2g	57.1g	46.8g	56.7g	51.7g	61.6g	46.6g	56.5g
	脂質	35.2g	36.7g	38.5g	40.0g	37.8g	39.3g	36.0g	37.5g	38.5g	40.0g
	炭水化物	85.7g	211.4g	77.0g	202.7g	78.7g	204.4g	77.9g	203.6g	70.8g	196.5g
	ナトリウム	2239mg	2242mg	2290mg	2293mg	2064mg	2067mg	2181mg	2184mg	1885mg	1888mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	4.8g	4.8g	

※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、商品は使用日に限定して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

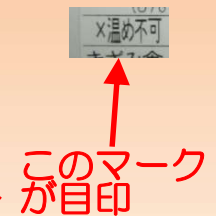


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。