

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月12日(月)		4月13日(火)		4月14日(水)		4月15日(木)		4月16日(金)			
朝食	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味		★ごはん120g 油揚げの玉子とじ		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮		★ごはん120g ミートインオムレツ			
	白菜のスープ煮		大根と鶏肉の味噌煮		豚肉としめじの生妻バター風味		白菜の煮ひたし		野菜の味噌煮込み			
	竹輪と菜の花の煮物		カリフラワーの甘酢漬け		煮生酢		大根のマヨネーズ和え		大豆とごぼうの煮物			
	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	145kcal	338kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	158kcal	351kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	9.8g	51.7g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	535mg	536mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め		★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み		★ごはん120g 赤魚の青じそ焼		★ごはん120g ピリ辛牛肉炒め		★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き			
	鶏ミンチと小松菜の煮物		チンゲン菜とピーマンのソテー		フロッコリー		ぎんぴられんこん		インゲンソテー			
	高野豆腐の味噌煮		コーンと挽肉の炒め物		竹輪とインゲンの玉子とじ		法蓮草のおひたし		豚挽き肉と切干大根の煮物			
	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	260kcal	453kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	245kcal	438kcal
	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	10.1g	13.4g
	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.5g	15.0g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	18.0g	59.9g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	606mg	607mg
	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g えび団子の炊き合せ		★ごはん120g ホッケの磯辺焼		★ごはん120g ハーブチキンソテー		★ごはん120g あぶらかれいみぞれ煮		★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め			
	蒸し鶏の炒め物		人参クラッセ		ヒーマンソテー		スナップえんどう		麩の野菜あんかけ			
	フロッコリーのカーニオマヨネーズ		肉豆腐煮		大根と小松菜の煮物		キャベツと豚肉の味噌炒め		フロッコリーのゴマ和え			
	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	215kcal	408kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	21.2g	24.5g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	6.8g	7.3g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	19.8g	61.7g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	841mg	842mg
	食塩相当量	1.9g	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
合計	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	43.5g	53.4g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	42.5g	52.4g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	41.7g	167.4g	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	47.6g	173.3g
	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	1982mg	1985mg
食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.6g	58.5g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	37.1g	38.6g
	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	79.5g	205.2g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2056mg	2059mg
食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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

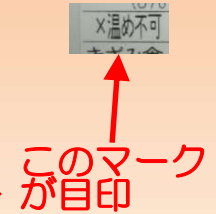


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。