

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	目玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	ロールキャベツのスープ煮	乳麦	厚焼玉子	卵	
	三色煮豆	麦	インゲンとえのきの炒め物	乳麦	里芋のかに風あんかけ	卵	ツナと大豆の炒め煮	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	
	大根の酢漬け		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	春菊のおひたし	麦	五目春雨の酢の物	卵	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵	
	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	165kcal	358kcal	171kcal	364kcal	153kcal	346kcal	196kcal	389kcal	204kcal	397kcal	
たんぱく質	7.6g	10.9g	8.0g	11.3g	8.6g	11.9g	11.2g	14.5g	9.0g	12.3g	
脂質	6.2g	6.7g	10.5g	11.0g	4.9g	5.4g	6.4g	6.9g	12.3g	12.8g	
炭水化物	18.4g	60.3g	12.6g	54.5g	19.4g	61.3g	24.6g	66.5g	13.2g	55.1g	
ナトリウム	238mg	239mg	721mg	722mg	608mg	609mg	684mg	685mg	503mg	504mg	
食塩相当量	0.6g	0.6g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	
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	乳麦	メバルのバジルオリーブ焼	卵	スペイン風オムレツ	卵	ほっけ塩焼		チキンカレーのルー	乳麦	
	菜の花のツナ炒め	卵	きのこソテー	乳麦	塩枝豆	麦	ふきのぎんひら	麦	人参しりしり	麦	
	ベーコンのごま酢和え	卵	豚肉と大根の煮物	麦	チキンアラビアータ	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵	法蓮草とハムのマリネ	卵	
			ブロッコリーの煮物	麦	マリネサラダ	卵	和風サラダ	卵			
	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	249kcal	442kcal	205kcal	398kcal	259kcal	452kcal	201kcal	394kcal	223kcal	416kcal	
たんぱく質	18.1g	21.4g	18.6g	21.9g	13.5g	16.8g	14.4g	17.7g	16.6g	19.9g	
脂質	13.8g	14.3g	10.2g	10.7g	15.4g	15.9g	10.9g	11.4g	11.4g	11.9g	
炭水化物	15.9g	57.8g	9.7g	51.6g	16.3g	58.2g	12.0g	53.9g	13.8g	55.7g	
ナトリウム	825mg	826mg	649mg	650mg	738mg	739mg	796mg	797mg	933mg	934mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.4g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎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		
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	ハニーマスタードチキン		ヘルシーハンバーグ	乳麦	まず白糍焼		チキンのおろしトマトソース	乳麦	赤魚の幽庵焼	麦	
	アスパラ		ケチャップ(小袋)	麦	ピーマンのおかか和え		白菜と厚揚げのとりみ煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	
	豚肉と里芋のごま煮	麦	キヌサヤ	麦	炒り豆腐	卵	菜の花としめじの和え物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	
	野菜のピーナッツ和え	麦	大豆と人参の煮物	麦	野菜のごま和え	乳麦			白菜のごま味噌和え	麦	
		キャベツの漬物柚子風味	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	249kcal	442kcal	244kcal	437kcal	215kcal	408kcal	223kcal	416kcal	201kcal	394kcal	
たんぱく質	14.9g	18.2g	16.6g	19.9g	19.9g	23.2g	13.7g	17.0g	14.4g	17.7g	
脂質	12.3g	12.8g	11.2g	11.7g	8.5g	9.0g	12.6g	13.1g	7.1g	7.6g	
炭水化物	19.2g	61.1g	19.3g	61.2g	13.8g	55.7g	13.8g	55.7g	20.1g	62.0g	
ナトリウム	824mg	825mg	619mg	620mg	649mg	650mg	705mg	706mg	617mg	618mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	663kcal	1242kcal	620kcal	1199kcal	627kcal	1206kcal	620kcal	1199kcal	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	40.6g	50.5g	43.2g	53.1g	42.0g	51.9g	39.3g	49.2g	40.0g	49.9g
	脂質	32.3g	33.8g	31.9g	33.4g	28.8g	30.3g	29.9g	31.4g	30.8g	32.3g
	炭水化物	53.5g	179.2g	41.6g	167.3g	49.5g	175.2g	50.4g	176.1g	47.1g	172.8g
	ナトリウム	1887mg	1890mg	1989mg	1992mg	1995mg	1998mg	2185mg	2188mg	2053mg	2056mg
食塩相当量	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	860kcal	1439kcal	827kcal	1406kcal	825kcal	1404kcal	817kcal	1396kcal	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	49.3g	59.2g	48.9g	58.8g	47.0g	56.9g	47.4g	57.3g
	脂質	39.3g	40.8g	39.0g	40.5g	35.8g	37.3g	36.9g	38.4g	37.8g	39.3g
	炭水化物	81.3g	207.0g	73.5g	199.2g	78.4g	204.1g	78.2g	203.9g	76.0g	201.7g
	ナトリウム	1963mg	1966mg	2063mg	2066mg	2069mg	2072mg	2261mg	2264mg	2130mg	2133mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	

※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

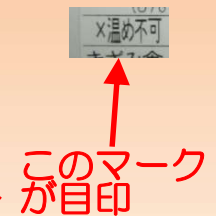


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。