

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月26日(月)		4月27日(火)		4月28日(水)		4月29日(木)		4月30日(金)		
朝食	★ごはん120g がんとごぼりの含め煮 人参の炒り煮 鶏とごぼうの酢味噌和え		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 野菜炒め 春雨のピーナツ和え		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 レンコンとフキの煮物 卵乳麦落 フロコリーのゴマ和え		★ごはん120g 鶏肉のすぎ焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 煮生酢		
	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	151kcal	344kcal	143kcal	336kcal	170kcal	363kcal	141kcal	334kcal	175kcal	368kcal
	たんぱく質	7.8g	11.1g	9.2g	12.5g	6.4g	9.7g	7.4g	10.7g	10.2g	13.5g
	脂質	5.4g	5.9g	6.4g	6.9g	8.7g	9.2g	5.6g	6.1g	8.6g	9.1g
	炭水化物	18.9g	60.8g	13.8g	55.7g	16.9g	58.8g	16.6g	58.5g	14.2g	56.1g
	ナトリウム	728mg	729mg	615mg	616mg	675mg	676mg	670mg	671mg	646mg	647mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん120g カレーの白ワイン蒸し スナップエンドウ 大豆の洋風五目煮 豆腐としめじのとろみ煮		★ごはん120g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー		★ごはん120g 炊き合せ 鶏肉と小松菜煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め ツナあつさり煮 コーンと挽肉の炒め物		★ごはん120g 鮭の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 牛肉の甘酢炒め えのきのきんぴら	
		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	250kcal	443kcal	208kcal	401kcal	249kcal	442kcal	211kcal	404kcal
たんぱく質		18.0g	21.3g	12.5g	15.8g	17.2g	20.5g	16.5g	19.8g	16.3g	19.6g
脂質		5.7g	6.2g	13.0g	13.5g	10.3g	10.8g	12.4g	12.9g	10.1g	10.6g
炭水化物		16.0g	57.9g	19.5g	61.4g	10.9g	52.8g	16.8g	58.7g	13.1g	55.0g
ナトリウム		624mg	625mg	856mg	857mg	714mg	715mg	712mg	713mg	668mg	669mg
食塩相当量		1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g
間食		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
夕食	★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 フロコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし		★ごはん120g アジのごま醤油焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンかぼちゃ		★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め ベーコンと白菜のマリネ		★ごはん120g 手作りハンバーグ おろしポン酢ソース キャベツソテー 豚バラと白菜のクリーム煮込み 法蓮草のおひたし		
	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	283kcal	476kcal	274kcal	467kcal	261kcal	454kcal	236kcal	429kcal	235kcal	428kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	19.2g	22.5g	18.2g	21.5g	15.2g	18.5g	14.2g	17.5g
	脂質	17.9g	18.4g	13.4g	13.9g	13.0g	13.5g	14.0g	14.5g	11.5g	12.0g
	炭水化物	15.2g	57.1g	18.0g	59.9g	16.8g	58.7g	12.5g	54.4g	18.6g	60.5g
	ナトリウム	860mg	861mg	696mg	697mg	746mg	747mg	842mg	843mg	840mg	841mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g
	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	634kcal	1213kcal	667kcal	1246kcal	639kcal	1218kcal	626kcal	1205kcal	621kcal
たんぱく質		39.5g	49.4g	40.9g	50.8g	41.8g	51.7g	39.1g	49.0g	40.7g	50.6g
脂質		29.0g	30.5g	32.8g	34.3g	32.0g	33.5g	32.0g	33.5g	30.2g	31.7g
炭水化物		50.1g	175.8g	51.3g	177.0g	44.6g	170.3g	45.9g	171.6g	45.9g	171.6g
ナトリウム	2212mg	2215mg	2167mg	2170mg	2135mg	2138mg	2224mg	2227mg	2154mg	2157mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1411kcal	868kcal	1447kcal	836kcal	1415kcal	825kcal	1404kcal	828kcal	1407kcal
	たんぱく質	46.4g	56.3g	48.3g	58.2g	49.5g	59.4g	47.0g	56.9g	46.8g	56.7g
	脂質	36.0g	37.5g	39.8g	41.3g	39.0g	40.5g	39.0g	40.5g	37.3g	38.8g
	炭水化物	79.0g	204.7g	80.2g	205.9g	72.4g	198.1g	74.1g	199.8g	77.8g	203.5g
	ナトリウム	2286mg	2289mg	2244mg	2247mg	2211mg	2214mg	2300mg	2303mg	2228mg	2231mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	

※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

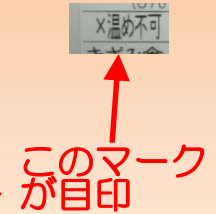


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。