

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月3日(月)		5月4日(火)		5月5日(水)		5月6日(木)		5月7日(金)			
朝食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	目玉焼き	卵		
	鶏肉ピーマン炒め	麦	豚肉と大根の煮物	麦	チキンアラビアータ	麦	キャベツの土佐煮	麦	フロッキーとエビのチリソース	麦え		
	大根の酢漬け		えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	キャベツの塩昆布和え	麦	オクラとさぼろのピーナツ味噌和え	麦	ハンパハンジーサラダ	乳麦		
		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
	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.5g	12.8g
	脂質	5.0g	5.5g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.4g	7.9g
	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	17.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g
	ナトリウム	415mg	416mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	640mg	641mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	中華丼の具	麦え	ホッケの酒粕焼きのコンソテー	麦	鶏のごまだれ煮	麦	アジの昆布醤油焼	麦	炊き合せ	麦		
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鱈の玉子とじ	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	スナップえんどう	麦	鶏ごぼう	麦		
	かりんごのピーナツ味噌和え	乳麦落	フロッキーのサラダ	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	肉豆腐煮	麦	法蓮草としめじのおひたし	卵麦		
			マヨネーズ(小袋)	卵			野菜の三杯酢	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
	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	19.8g	23.1g
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.1g	57.0g
ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	838mg	839mg	
食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g			
夕食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	白身魚の生姜煮	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	あぶらかれい味噌煮	麦	ヒリ辛牛肉炒め	麦落	赤魚のごま焼	麦		
	キヌサヤ	麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	アスパラ	麦	三色煮豆	麦	塩枝豆	麦		
	春菊と豚肉の炒め物	麦落	インゲンのごま和え	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	豚肉と春雨の生姜炒め	麦		
	ハムの和風サラダ	卵乳麦			南瓜とツナのサラダ	卵乳麦			野菜サラダ	卵乳麦		
		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
	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	264kcal	457kcal
	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	10.2g	13.5g
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	22.0g	63.9g
ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	644mg	645mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	39.5g	49.4g
	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	54.9g	180.6g
	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2122mg	2125mg
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	46.4g	56.3g
	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	83.8g	209.5g
	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2196mg	2199mg
食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	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。