

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月10日(月)		5月11日(火)		5月12日(水)		5月13日(木)		5月14日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦					
	チーズオムレツ	厚揚げのそぼろ煮	ロールキャベツのスープ煮	乳麦	厚焼玉子	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦					
	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	きのこの玉子とじ	卵麦					
			大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	麩とえのきのさっと煮	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	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	161kcal	354kcal	エネルギー	142kcal	335kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	
たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	9.8g	13.1g	
脂質	7.3g	7.8g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	7.4g	7.9g	
炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	14.2g	56.1g	
ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	782mg	783mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦落	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落	アジの野菜あんかけ	麦	和風唐揚げ	麦	フリの塩焼	麦					
	ふきのさんぴら	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	大根と小松菜の煮物	麦	ミックスソテー	乳麦	金時豆煮	麦					
	豚バラと根菜の白味噌煮	麦	ハムと春雨のサラダ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	白菜の煮ひたし	麦	菜の花のツナ炒め	卵麦					
	菜の花としらすのおひたし	麦					菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	ブロッコリーのサラダ	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	215kcal	408kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	
たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	18.8g	22.1g	
脂質	8.7g	9.2g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	10.8g	11.3g	
炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	24.6g	66.5g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	26.4g	68.3g	炭水化物	16.7g	58.6g	
ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	897mg	898mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	625mg	626mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	鶏肉のマーマレード煮	麦	サワラのチリソースかけ	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦					
	アスパラ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	旨みチンゲン菜	乳麦	きのこのソテー	乳麦	人参のさんぴら	麦					
	チンジャオロース	卵麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦					
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦					ひじきと大豆の煮物	麦	春菊のおかか和え	卵麦					
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	267kcal	460kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	
たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	
脂質	15.0g	15.5g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	13.8g	14.3g	
炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	12.7g	54.6g	
ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	679mg	680mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	45.6g	55.5g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	43.0g	52.9g
	脂質	31.0g	32.5g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	28.4g	29.9g	脂質	32.0g	33.5g
	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	55.8g	181.5g	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	56.6g	182.3g	炭水化物	43.6g	169.3g
	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2086mg	2089mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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	842kcal	1421kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	52.5g	62.4g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	49.1g	59.0g
	脂質	38.0g	39.5g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	35.4g	36.9g	脂質	39.1g	40.6g
	炭水化物	72.7g	198.4g	炭水化物	84.7g	210.4g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	84.4g	210.1g	炭水化物	75.5g	201.2g
	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2160mg	2163mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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

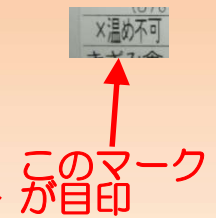


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。