

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月24日(月)		5月25日(火)		5月26日(水)		5月27日(木)		5月28日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵					
	目玉焼き	麦	えび団子とかぶの煮物	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦					
	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	ふぎと人参の甘露煮	麦					
	菜の花のおひたし	麦	インゲンとツナのマスタード和え	麦	もすくの酢の物	麦	コーンスローサラダ	麦	ハンパンジーサラダ	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	127kcal	320kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	6.2g	6.7g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	7.9g	8.4g
	炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.3g	55.2g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	602mg	603mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	鶏肉のごま醤油焼き	麦	ほっけ塩焼	麦	カルピ丼の具	麦	さわら南蛮焼	麦	ロールキャベツマト煮込み	麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	人参のきんぴら	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	キヌサヤ	麦	きのこソテー	麦					
	キャベツの土佐煮	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	ぜんまい煮	麦	肉野菜煮込み	麦	大豆とごぼうの煮物	麦					
	えのきのおろし和え	麦	和風サラダ	卵			菜の花としめじの和え物	麦	春菊のおかか和え	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	218kcal	411kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.7g	18.0g
	脂質	13.7g	14.2g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	25.1g	67.0g
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	929mg	930mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	974mg	975mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.5g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	ヘルシーハンバーグ	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	白身魚みりん焼	麦					
	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	ケチャップ(小袋)	麦	インゲンソテー	麦	フロッコリー	麦	人参クラッセ	麦					
	法蓮草とハムのマリネ	麦	菜の花	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	白菜と若布の煮物	麦	れんこんの五目炒め煮	麦					
		麦	野菜の味噌煮込み	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	ハムと春雨のサラダ	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	麦					
		麦	フロッコリーの煮物	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	259kcal	452kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	267kcal	460kcal
	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	17.7g	21.0g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.2g	11.7g
炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	23.4g	65.3g	
ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	600mg	601mg	
食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	604kcal	1183kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal
	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	42.0g	51.9g
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	27.8g	29.3g
	炭水化物	38.2g	163.9g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	44.8g	170.5g	炭水化物	61.8g	187.5g
ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	
食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	49.9g	59.8g
	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	34.8g	36.3g
	炭水化物	70.1g	195.8g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	90.0g	215.7g
	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2252mg	2255mg
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

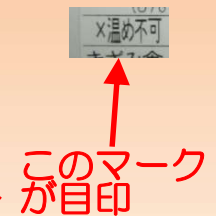


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。