

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月31日(月)		6月1日(火)		6月2日(水)		6月3日(木)		6月4日(金)		
朝食	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん120g 鶏大豆 若竹煮 大根の酢漬け		★ごはん120g オムレツイタリアンソース 白菜と厚揚げのどろみ煮 ジャガ芋とえのきの煮物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え		
	卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 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	187kcal 380kcal	エネルギー	202kcal 395kcal	エネルギー	215kcal 408kcal	エネルギー	155kcal 348kcal	エネルギー	161kcal 354kcal	
	たんぱく質	11.9g 15.2g	たんぱく質	11.3g 14.6g	たんぱく質	15.4g 18.7g	たんぱく質	7.8g 11.1g	たんぱく質	6.3g 9.6g	
	脂質	6.8g 7.3g	脂質	7.8g 8.3g	脂質	9.0g 9.5g	脂質	5.9g 6.4g	脂質	9.0g 9.5g	
	炭水化物	20.3g 62.2g	炭水化物	22.5g 64.4g	炭水化物	19.7g 61.6g	炭水化物	18.1g 60.0g	炭水化物	14.5g 56.4g	
	ナトリウム	745mg 746mg	ナトリウム	712mg 713mg	ナトリウム	631mg 632mg	ナトリウム	647mg 648mg	ナトリウム	789mg 790mg	
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.0g 2.0g	
	昼食	★ごはん120g ブリの塩焼 人参クラッセ 豆腐のかに風あんかけ キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 鮭の青じそ焼 人参クラッセ ぜんまいとミンチの煮物 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 餃子・焼売セット 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 さつま芋と豚肉の揚煮 オクラともろのピーナツ味噌和え	
卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 卵乳麦		卵乳麦 麦落 麦落		麦 麦 麦落			
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		214kcal 407kcal	エネルギー	272kcal 465kcal	エネルギー	199kcal 392kcal	エネルギー	254kcal 447kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	
たんぱく質		17.5g 20.8g	たんぱく質	13.3g 16.6g	たんぱく質	17.1g 20.4g	たんぱく質	12.4g 15.7g	たんぱく質	18.9g 22.2g	
脂質		10.8g 11.3g	脂質	17.0g 17.5g	脂質	9.7g 10.2g	脂質	10.8g 11.3g	脂質	6.0g 6.5g	
炭水化物		10.1g 52.0g	炭水化物	15.7g 57.6g	炭水化物	11.2g 53.1g	炭水化物	26.7g 68.6g	炭水化物	23.1g 65.0g	
ナトリウム		575mg 576mg	ナトリウム	543mg 544mg	ナトリウム	831mg 832mg	ナトリウム	854mg 855mg	ナトリウム	708mg 709mg	
食塩相当量		1.5g 1.5g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.8g 1.8g	
間食		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
	★ごはん120g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり		★ごはん120g アジの照焼 ピーマンのおかか和え 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草としめじのおひたし		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 里芋のかに風あんかけ 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 オニオンソテー ツナと大豆の炒め煮 切干と挽肉のオイスター炒め		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 うま塩キャベツ ジャガ芋の中華炒め 人参の炒り煮		
夕食	卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 卵乳麦		卵乳麦 麦 麦		麦 麦 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	233kcal 426kcal	エネルギー	176kcal 369kcal	エネルギー	218kcal 411kcal	エネルギー	254kcal 447kcal	エネルギー	262kcal 455kcal	
	たんぱく質	13.4g 16.7g	たんぱく質	18.2g 21.5g	たんぱく質	13.4g 16.7g	たんぱく質	20.6g 23.9g	たんぱく質	15.4g 18.7g	
	脂質	10.6g 11.1g	脂質	5.8g 6.3g	脂質	10.4g 10.9g	脂質	10.3g 10.8g	脂質	13.6g 14.1g	
	炭水化物	21.8g 63.7g	炭水化物	12.0g 53.9g	炭水化物	16.6g 58.5g	炭水化物	16.9g 58.8g	炭水化物	17.7g 59.6g	
	ナトリウム	640mg 641mg	ナトリウム	802mg 803mg	ナトリウム	632mg 633mg	ナトリウム	697mg 698mg	ナトリウム	633mg 634mg	
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.6g 1.6g	
	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	エネルギー	650kcal 1229kcal	エネルギー	632kcal 1211kcal	エネルギー	663kcal 1242kcal	エネルギー	644kcal 1223kcal
たんぱく質		42.8g 52.7g	たんぱく質	42.8g 52.7g	たんぱく質	45.9g 55.8g	たんぱく質	40.8g 50.7g	たんぱく質	40.6g 50.5g	
脂質		28.2g 29.7g	脂質	30.6g 32.1g	脂質	29.1g 30.6g	脂質	27.0g 28.5g	脂質	28.6g 30.1g	
炭水化物		52.2g 177.9g	炭水化物	50.2g 175.9g	炭水化物	47.5g 173.2g	炭水化物	61.7g 187.4g	炭水化物	55.3g 181.0g	
ナトリウム		1960mg 1963mg	ナトリウム	2057mg 2060mg	ナトリウム	2094mg 2097mg	ナトリウム	2198mg 2201mg	ナトリウム	2130mg 2133mg	
食塩相当量		5.0g 5.0g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.4g 5.4g	
合計(間食込)		エネルギー	835kcal 1414kcal	エネルギー	857kcal 1436kcal	エネルギー	829kcal 1408kcal	エネルギー	864kcal 1443kcal	エネルギー	842kcal 1421kcal
		たんぱく質	50.2g 60.1g	たんぱく質	48.9g 58.8g	たんぱく質	53.6g 63.5g	たんぱく質	48.2g 58.1g	たんぱく質	47.5g 57.4g
		脂質	35.2g 36.7g	脂質	37.7g 39.2g	脂質	36.1g 37.6g	脂質	34.0g 35.5g	脂質	35.6g 37.1g
	炭水化物	81.1g 206.8g	炭水化物	82.1g 207.8g	炭水化物	75.3g 201.0g	炭水化物	90.6g 216.3g	炭水化物	84.2g 209.9g	
	ナトリウム	2037mg 2040mg	ナトリウム	2131mg 2134mg	ナトリウム	2170mg 2173mg	ナトリウム	2275mg 2278mg	ナトリウム	2204mg 2207mg	
	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	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

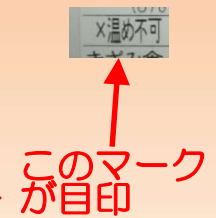


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。