

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月28日(月)		3月1日(火)		3月2日(水)		3月3日(木)		3月4日(金)		
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 大豆とごぼうの味噌炒め 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g 肉団子の中華炒め 法蓮草と油揚げの煮物 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 里芋のおろし煮 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え		
	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	175kcal	368kcal	167kcal	360kcal	138kcal	331kcal	160kcal	353kcal	163kcal	356kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	7.7g	11.0g	9.1g	12.4g	8.1g	11.4g	10.2g	13.5g
	脂質	5.8g	6.3g	8.7g	9.2g	5.1g	5.6g	5.6g	6.1g	5.6g	6.1g
炭水化物	18.9g	60.8g	14.8g	56.7g	15.6g	57.5g	19.7g	61.6g	17.7g	59.6g	
ナトリウム	619mg	620mg	764mg	765mg	726mg	727mg	720mg	721mg	578mg	579mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g スペイン風オムレツ フロッコリー さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜と挽肉の旨煮		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 乳麦 竹の子のカレーそぼろ炒め フロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g フリの味噌焼 ピーマンソテー 白菜と麩の玉子とじ キャベツサラダ マヨネーズ(小袋)		
	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	186kcal	379kcal	244kcal	437kcal	210kcal	403kcal	266kcal	459kcal	245kcal	438kcal
	たんぱく質	13.1g	16.4g	16.9g	20.2g	18.4g	21.7g	14.6g	17.9g	15.0g	18.3g
	脂質	8.8g	9.3g	12.8g	13.3g	10.9g	11.4g	18.3g	18.8g	13.7g	14.2g
炭水化物	14.6g	56.5g	14.7g	56.6g	10.7g	52.6g	9.6g	51.5g	13.7g	55.6g	
ナトリウム	893mg	894mg	653mg	654mg	662mg	663mg	626mg	627mg	635mg	636mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		
夕食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリネサラダ		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g かれい塩焼 スナックえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め フロッコリーの煮物 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	280kcal	473kcal	212kcal	405kcal	265kcal	458kcal	229kcal	422kcal	215kcal	408kcal
	たんぱく質	14.2g	17.5g	15.9g	19.2g	14.1g	17.4g	21.3g	24.6g	15.1g	18.4g
	脂質	18.0g	18.5g	8.5g	9.0g	16.4g	16.9g	9.2g	9.7g	11.8g	12.3g
炭水化物	13.3g	55.2g	16.9g	58.8g	14.9g	56.8g	14.8g	56.7g	13.1g	55.0g	
ナトリウム	688mg	689mg	777mg	778mg	662mg	663mg	747mg	748mg	726mg	727mg	
食塩相当量	1.7g	1.8g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
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	641kcal	1220kcal	623kcal	1202kcal	613kcal	1192kcal	655kcal	1234kcal	623kcal	1202kcal
	たんぱく質	39.0g	48.9g	40.5g	50.4g	41.6g	51.5g	44.0g	53.9g	40.3g	50.2g
	脂質	32.6g	34.1g	30.0g	31.5g	32.4g	33.9g	33.1g	34.6g	31.1g	32.6g
	炭水化物	46.8g	172.5g	46.4g	172.1g	41.2g	166.9g	44.1g	169.8g	44.5g	170.2g
ナトリウム	2200mg	2203mg	2194mg	2197mg	2050mg	2053mg	2093mg	2096mg	1939mg	1942mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1417kcal	822kcal	1401kcal	814kcal	1393kcal	862kcal	1441kcal	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	46.7g	56.6g	48.4g	58.3g	49.0g	58.9g	50.1g	60.0g	47.2g	57.1g
	脂質	39.6g	41.1g	37.0g	38.5g	39.4g	40.9g	40.2g	41.7g	38.1g	39.6g
	炭水化物	74.6g	200.3g	74.6g	200.3g	70.1g	195.8g	76.0g	201.7g	73.4g	199.1g
	ナトリウム	2276mg	2279mg	2270mg	2273mg	2127mg	2130mg	2167mg	2170mg	2013mg	2016mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.1g	5.1g	

※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

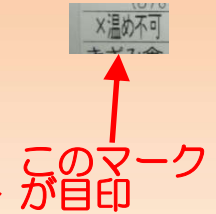


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。