

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月21日(月)		3月22日(火)		3月23日(水)		3月24日(木)		3月25日(金)		
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物		★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め		★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え		
	卵麦え 乳麦落 卵		麦 麦 麦		卵 卵 卵		乳麦 卵麦 乳麦		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	203kcal	396kcal	154kcal	347kcal	161kcal	354kcal	158kcal	351kcal	168kcal	361kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	10.5g	13.8g	7.9g	11.2g	11.7g	15.0g	9.1g	12.4g
	脂質	10.4g	10.9g	6.3g	6.8g	8.7g	9.2g	7.5g	8.0g	9.1g	9.6g
炭水化物	17.8g	59.7g	13.5g	55.4g	11.4g	55.2g	11.4g	53.3g	12.8g	54.7g	
ナトリウム	800mg	801mg	530mg	531mg	585mg	586mg	633mg	634mg	563mg	564mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.3g	1.4g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g ほっけ塩焼 スナッフえんどう 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とし		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮出し キャベツの漬物柚子風味		★ごはん120g サワラの味噌煮 人参クラッセ さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物		
	卵乳麦		麦 卵麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 乳麦		麦 麦 麦 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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	197kcal	390kcal	224kcal	417kcal	231kcal	424kcal	237kcal	430kcal	199kcal	392kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	11.7g	15.0g	15.5g	18.8g	14.3g	17.6g	19.7g	23.0g
	脂質	9.5g	10.0g	10.9g	11.4g	9.1g	9.6g	9.8g	10.3g	7.6g	8.1g
炭水化物	9.6g	51.5g	19.3g	61.2g	20.7g	62.6g	24.1g	66.0g	12.9g	54.8g	
ナトリウム	582mg	583mg	990mg	991mg	751mg	752mg	793mg	794mg	757mg	758mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.5g	2.5g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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		◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮		★ごはん120g 照焼チキン ヒーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g さば梅煮 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え		
	乳麦 麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦 麦		麦 卵乳麦 麦 麦 麦		麦 麦 卵麦 麦		麦落 麦 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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	224kcal	417kcal	278kcal	471kcal	237kcal	430kcal	223kcal	416kcal	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	19.7g	23.0g	18.5g	21.8g	13.2g	16.5g	12.7g	16.0g
	脂質	12.1g	12.6g	14.9g	15.4g	12.8g	13.3g	13.8g	14.3g	14.8g	15.3g
炭水化物	16.5g	58.4g	16.2g	58.1g	12.0g	53.9g	11.4g	53.3g	17.2g	59.1g	
ナトリウム	818mg	819mg	533mg	534mg	719mg	720mg	762mg	763mg	787mg	788mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	624kcal	1203kcal	656kcal	1235kcal	629kcal	1208kcal	618kcal	1197kcal	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	39.9g	49.8g	41.9g	51.8g	41.9g	51.8g	39.2g	49.1g	41.5g	51.4g
	脂質	32.0g	33.5g	32.1g	33.6g	30.6g	32.1g	31.1g	32.6g	31.5g	33.0g
	炭水化物	43.9g	169.6g	49.0g	174.7g	46.0g	171.7g	46.9g	172.6g	42.9g	168.6g
	ナトリウム	2200mg	2203mg	2053mg	2056mg	2055mg	2058mg	2188mg	2191mg	2107mg	2110mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.2g	5.3g	5.2g	5.2g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	822kcal	1401kcal	857kcal	1436kcal	826kcal	1405kcal	817kcal	1396kcal	828kcal	1407kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	49.3g	59.2g	49.6g	59.5g	47.1g	57.0g	47.6g	57.5g
	脂質	39.0g	40.5g	39.1g	40.6g	37.6g	39.1g	38.1g	39.6g	38.6g	40.1g
	炭水化物	72.8g	198.5g	77.9g	203.6g	73.8g	199.5g	75.1g	200.8g	74.8g	200.5g
	ナトリウム	2274mg	2277mg	2130mg	2133mg	2131mg	2134mg	2264mg	2267mg	2181mg	2184mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.4g	5.5g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	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

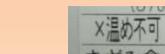


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。