

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

		4月11日(月)		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15日(金)					
朝食	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	★ごはん120g	牛肉の甘酢炒め	麦	乳麦	★ごはん120g	白玉焼き	卵	卵麦				
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	厚揚げとぶきの煮物	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	麦え	★ごはん120g	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	卵麦				
	野菜のごま和え	乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	プロッコリーとエビのチリソース	麦え	麦	★ごはん120g	カリフラワーの塩炒め	乳麦	卵麦				
									★ごはん120g	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	131kcal	324kcal	エネルギー	172kcal	365kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	4.3g	4.8g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	12.2g	54.1g
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	658mg	659mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん120g	サワラの味噌煮	卵麦	★ごはん120g	オニオンソースハンバーグ	乳麦	麦	★ごはん120g	豚肉とキャベツの塩おかつ	卵麦	卵麦				
	スナッペンとう	卵麦	うま塩キャベツ	麦	人参グラッセ	乳麦	麦	★ごはん120g	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	卵麦				
	鶏肉のすき焼き	麦	大豆と人参の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	卵麦	麦	★ごはん120g	煮生酢	麦	卵麦				
	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	インゲンのごま和え	麦	麦	★ごはん120g							
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	18.3g	21.6g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	12.9g	13.4g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	19.1g	61.0g
	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	852mg	853mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん120g	鶏肉のマーレド煮	麦	★ごはん120g	カレーのカレー焼	乳麦	麦	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	卵麦				
	オニオンソテー	乳麦	キヌサヤ	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	麦	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	乳麦	卵麦				
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	白菜のおかつポン酢和え	麦	麦	★ごはん120g	豚肉と里芋のごま煮	麦	卵麦				
	菜の花ときこの和え物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦				★ごはん120g	マリネサラダ	卵麦	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	10.9g	11.4g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	17.7g	59.6g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	380mg	381mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	726mg	727mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.5g	51.4g
	脂質	30.4g	31.9g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	32.5g	34.0g
	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	44.1g	169.8g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	49.0g	174.7g
	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1874mg	1877mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2236mg	2239mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal
	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	49.2g	59.1g
	脂質	37.4g	38.9g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	76.8g	202.5g
	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2312mg	2315mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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。