

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)						
朝食	★ごはん120g	肉豆腐煮	★ごはん120g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん120g	豚バラのすき焼き煮	★ごはん120g	オムレツ	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮					
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦	ケチャップ(小袋)	卵麦	炒り豆腐	卵乳麦					
	白菜の辛子柚子和え	麦	ひとくちがんも煮	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	白菜と厚揚げののりみ煮	乳麦	カリフラワーのピクルス	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	152kcal	345kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	130kcal	323kcal	エネルギー	165kcal	358kcal
	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	12.2g	15.5g
脂質	7.5g	8.0g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	5.1g	5.6g	
炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	
ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	546mg	547mg	
食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	チキンカレーのルー	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん120g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん120g	豚肉とキャベツの塩おなか					
	若竹煮	麦	豚肉と野菜の生妻炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦					
	ツナじゃがバター	乳麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	法蓮草のおひたし	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦	菜の花ときのこの和え物	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	208kcal	401kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g
脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g	
炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	
ナトリウム	876mg	877mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	764mg	765mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん120g	豚たまキャベツ	★ごはん120g	鶏の幽庵焼き	★ごはん120g	白身魚みりん焼	★ごはん120g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん120g	フリの磯辺焼					
	五色煮豆	卵乳麦	うま塩キャベツ	麦	きのこソテー	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦					
	カリフラワーの甘酢漬け	卵麦	野菜のチリソース煮	麦	肉野菜煮込み	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	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	291kcal	484kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	266kcal	459kcal
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.9g	23.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
脂質	16.3g	16.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.5g	16.0g	
炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	16.2g	58.1g	
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	747mg	748mg	
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	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	651kcal	1230kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	45.4g	55.3g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	32.8g	34.3g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	43.8g	169.5g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	48.8g	174.5g
ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	
食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	52.3g	62.2g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.9g	57.8g
	脂質	39.8g	41.3g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	72.7g	198.4g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	77.7g	203.4g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	ナトリウム	2134mg	2137mg
食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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

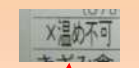


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。