

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月9日(月)		5月10日(火)		5月11日(水)		5月12日(木)		5月13日(金)						
朝食	★ごはん120g 白玉焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 ベーコンのごま酢和え		★ごはん120g 肉詰いなり煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツと煮し鶏の辛子和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え						
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵						
	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	154kcal	347kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	169kcal	362kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	8.5g	9.0g
炭水化物	6.6g	48.5g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	13.3g	55.2g	
ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	636mg	637mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つげ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜		★ごはん120g ホッペの磯辺焼き きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナツ和え		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 中華うま煮 豆腐のあっさりカレー煮込み		★ごはん120g カレーのカレー焼 ふきのきんぴら 菜の花のツナ炒め ハンパソテーサラダ						
	麦	麦	麦	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	265kcal	458kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	184kcal	377kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	16.4g	19.7g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.4g	8.9g
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	12.6g	54.5g	
ナトリウム	916mg	917mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	523mg	524mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ フロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ヒーマンソテー ひじきと大豆の煮物 白菜の煮ひたし		★ごはん120g フリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 フロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ スナッフえんどう 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし						
	麦	麦	麦	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	234kcal	427kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	258kcal	451kcal
	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	13.4g	13.9g
炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	756mg	757mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal
	たんぱく質	45.0g	54.9g	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	41.3g	51.2g
	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	40.7g	166.4g	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	42.2g	167.9g	炭水化物	43.7g	169.4g
	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	1915mg	1918mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	48.7g	58.6g
	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	37.3g	38.8g
	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	72.6g	198.3g
	ナトリウム	2302mg	2305mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	1992mg	1995mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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る



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。