

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月2日(月)		5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)		5月6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 大豆と椎茸の煮物 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		
	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	177kcal	370kcal	166kcal	359kcal	169kcal	362kcal	202kcal	395kcal	173kcal	366kcal
	たんぱく質	11.8g	15.1g	7.7g	11.0g	11.1g	14.4g	12.5g	15.8g	12.1g	15.4g
	脂質	6.0g	6.5g	8.7g	9.2g	6.0g	6.5g	6.5g	7.0g	5.9g	6.4g
炭水化物	19.1g	61.0g	14.7g	56.6g	19.1g	61.0g	23.8g	65.7g	17.9g	59.8g	
ナトリウム	642mg	643mg	764mg	765mg	731mg	732mg	752mg	753mg	675mg	676mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	
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 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 塩タレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え		★ごはん120g フリの味噌焼 スナッフえんどう 白菜と麩の玉子とじ レモンかぼちゃ		
	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	212kcal	405kcal	265kcal	458kcal	211kcal	404kcal	279kcal	472kcal
	たんぱく質	13.1g	16.4g	15.9g	19.2g	14.1g	17.4g	13.5g	16.8g	15.1g	18.4g
	脂質	8.8g	9.3g	8.5g	9.0g	16.4g	16.9g	11.8g	12.3g	15.4g	15.9g
炭水化物	14.6g	56.5g	16.9g	58.8g	14.9g	56.8g	12.6g	54.5g	17.7g	59.6g	
ナトリウム	893mg	894mg	777mg	778mg	662mg	663mg	736mg	737mg	614mg	615mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	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 ◎オレンジ200g		◎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 マリーネサラダ		★ごはん120g 鶏胸のマーメレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮		★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 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 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め フロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		
	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	279kcal	472kcal	234kcal	427kcal	210kcal	403kcal	208kcal	401kcal	213kcal	406kcal
	たんぱく質	14.2g	17.5g	15.4g	18.7g	18.4g	21.7g	14.6g	17.9g	13.1g	16.4g
	脂質	17.9g	18.4g	12.3g	12.8g	10.9g	11.4g	13.5g	14.0g	11.7g	12.2g
炭水化物	13.1g	55.0g	14.3g	56.2g	10.7g	52.6g	6.8g	48.7g	13.8g	55.7g	
ナトリウム	688mg	689mg	591mg	592mg	662mg	663mg	536mg	537mg	666mg	667mg	
食塩相当量	1.7g	1.8g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	
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	642kcal	1221kcal	612kcal	1191kcal	644kcal	1223kcal	621kcal	1200kcal	665kcal	1244kcal
	たんぱく質	39.1g	49.0g	39.0g	48.9g	43.6g	53.5g	40.6g	50.5g	40.3g	50.2g
	脂質	32.7g	34.2g	29.5g	31.0g	33.3g	34.8g	31.8g	33.3g	33.0g	34.5g
	炭水化物	46.8g	172.5g	45.9g	171.6g	44.7g	170.4g	43.2g	168.9g	49.4g	175.1g
ナトリウム	2223mg	2226mg	2132mg	2135mg	2055mg	2058mg	2024mg	2027mg	1955mg	1958mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	811kcal	1390kcal	845kcal	1424kcal	820kcal	1399kcal	863kcal	1442kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	46.9g	56.8g	51.0g	60.9g	48.5g	58.4g	47.2g	57.1g
	脂質	39.7g	41.2g	36.5g	38.0g	40.3g	41.8g	38.8g	40.3g	40.0g	41.5g
	炭水化物	74.6g	200.3g	74.1g	199.8g	73.6g	199.3g	71.4g	197.1g	78.3g	204.0g
	ナトリウム	2299mg	2302mg	2208mg	2211mg	2132mg	2135mg	2100mg	2103mg	2029mg	2032mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	

※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

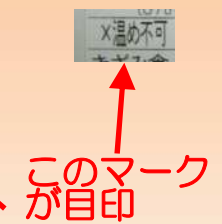


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。