

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月25日(月)		4月26日(火)		4月27日(水)		4月28日(木)		4月29日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし			
	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	150kcal	343kcal	215kcal	408kcal	178kcal	371kcal	165kcal	358kcal	140kcal	333kcal	
	たんぱく質	8.8g	12.1g	9.3g	12.6g	8.6g	11.9g	9.0g	12.3g	6.9g	10.2g	
	脂質	5.7g	6.2g	13.3g	13.8g	10.1g	10.6g	8.7g	9.2g	6.9g	7.4g	
	炭水化物	16.1g	58.0g	13.9g	55.8g	13.6g	55.5g	13.4g	55.3g	14.6g	56.5g	
	ナトリウム	615mg	616mg	560mg	561mg	674mg	675mg	581mg	582mg	758mg	759mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
	昼食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 スナッフえんどう 鶏肉のカレー煮 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g アジのみりん焼 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風		
		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		189kcal	382kcal	215kcal	408kcal	273kcal	466kcal	241kcal	434kcal	196kcal	389kcal	
たんぱく質		15.7g	19.0g	16.3g	19.6g	16.5g	19.8g	12.5g	15.8g	20.6g	23.9g	
脂質		9.3g	9.8g	9.3g	9.8g	14.3g	14.8g	16.1g	16.6g	6.1g	6.6g	
炭水化物		11.1g	53.0g	17.1g	59.0g	15.1g	57.0g	11.6g	53.5g	13.9g	55.8g	
ナトリウム		675mg	676mg	940mg	941mg	595mg	596mg	818mg	819mg	652mg	653mg	
食塩相当量		1.7g	1.7g	2.4g	2.4g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	
間食		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g		
		★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん 春菊と豚肉の炒め物 大根の甘酢漬		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 人参クラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆		★ごはん120g ピリ辛牛肉炒め 豚肉と厚揚げの煮物 法蓮草と切干のおひたし		
夕食	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	290kcal	483kcal	214kcal	407kcal	222kcal	415kcal	236kcal	429kcal	277kcal	470kcal	
	たんぱく質	19.5g	22.8g	15.4g	18.7g	15.2g	18.5g	22.5g	25.8g	11.9g	15.2g	
	脂質	16.1g	16.6g	10.3g	10.8g	7.6g	8.1g	8.2g	8.7g	18.2g	18.7g	
	炭水化物	13.6g	55.5g	15.2g	57.1g	23.4g	65.3g	19.4g	61.3g	14.1g	56.0g	
	ナトリウム	743mg	744mg	701mg	702mg	904mg	905mg	837mg	838mg	755mg	756mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	2.1g	2.1g	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	629kcal	1208kcal	644kcal	1223kcal	673kcal	1252kcal	642kcal	1221kcal	613kcal	1192kcal
		たんぱく質	44.0g	53.9g	41.0g	50.9g	40.3g	50.2g	44.0g	53.9g	39.4g	49.3g
脂質		31.1g	32.6g	32.9g	34.4g	32.0g	33.5g	33.0g	34.5g	31.2g	32.7g	
炭水化物		40.8g	166.5g	46.2g	171.9g	52.1g	177.8g	44.4g	170.1g	42.6g	168.3g	
ナトリウム	2033mg	2036mg	2201mg	2204mg	2173mg	2176mg	2236mg	2239mg	2165mg	2168mg		
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g		
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	851kcal	1430kcal	870kcal	1449kcal	843kcal	1422kcal	811kcal	1390kcal	
	たんぱく質	51.4g	61.3g	47.1g	57.0g	48.0g	57.9g	51.4g	61.3g	46.3g	56.2g	
	脂質	38.1g	39.6g	40.0g	41.5g	39.0g	40.5g	40.0g	41.5g	38.2g	39.7g	
	炭水化物	69.7g	195.4g	78.1g	203.8g	79.9g	205.6g	73.3g	199.0g	71.5g	197.2g	
	ナトリウム	2110mg	2113mg	2275mg	2278mg	2249mg	2252mg	2313mg	2316mg	2239mg	2242mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g		

お食事の作り方

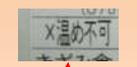


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。