（カロリー1440kcal管理食）週間献立表

	5月30日（月）			5月31日（火）			6月1日（水）			6月2日（木）			6月3日（金）		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚肉と卵白のトマト炒め		卵乳麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	オムレツ		卵麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	菜の花と牛肉の煮物		麦
	竹輪のごま炒め		麦	法蓮草と油揚の煮物		麦	ホワイトソース		乳麦	麩の玉子とじ		卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
	菜の花ときのこの酢味噌和え			ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	中華うま煮		卵乳麦か	大根とごぼうの甘辛煮		麦	白菜の辛子柚子和え		麦
							菜の花のツナ炒め		卵乳麦						
		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	202kcal	395kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	6.4g	9.7g	たんぱく質	11.5g	14.8g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	13.4g	55.3g
	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	705mg	706mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	サワラのバジルオリーブ焼			焼肉塩炒め		麦か	ホッケの酒粕焼		麦	鶏のいそべ焼		麦	赤魚のごま焼		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	かぶのスープ煮		卵乳麦	インゲンソテー		乳麦	ミックスソテー		乳麦	人参グラッセ		乳麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦	切干と挽肉のオイスター炒め		麦	ひとくちがんも煮		麦	鶏肉のすき焼煮		麦
	若芽としらすのおひたし		麦				蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦	菜の花としめじの和え物		麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落
		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	211kcal	404kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	16.4g	16.9g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	8.0g	8.5g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.4g	51.3g	炭水化物	15.2g	57.1g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	792mg	793mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉のカレー風味焼		麦	マーボ豆腐		麦落	メンチカツ		乳麦	白身魚の生姜煮		麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦か
	アスパラ			ネギ味噌炒め		麦	スナップえんどう			ピーマンソテー		卵乳麦	ツナあっさり煮		麦
	白菜の煮びたし		麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし		卵麦	春菊と豚肉の炒め物		麦落	牛肉の芋煮		麦	ブロッコリーの煮物		麦
	ブロッコリーのサラダ						カリフラワーの柚子味噌和え			切干と人参のハリハリ		麦			
	ドレッシング（小袋）		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	209kcal	402kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	282kcal	475kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	200kcal	393kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.7g	17.0g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	22.1g	64.0g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	730mg	731mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	622kcal	1201kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal
	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	43.0g	52.9g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	31.0g	32.5g
	炭水化物	42.9g	168.6g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	39.8g	165.5g	炭水化物	42.9g	168.6g
	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2227mg	2230mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	50.2g	60.1g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	49.1g	59.0g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	74.8g	200.5g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	68.7g	194.4g	炭水化物	74.8g	200.5g
	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2301mg	2304mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g

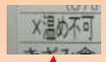
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。