

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27日(金)						
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物		★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め		★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え						
	卵麦え 乳麦落 麦落		卵麦え 乳麦落 麦落		卵麦え 乳麦落 麦落		卵麦え 乳麦落 麦落		卵麦え 乳麦落 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	154kcal	347kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.1g	9.6g
	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	563mg	564mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮		★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え					
乳麦 麦 麦		乳麦 麦 麦		乳麦 麦 麦		乳麦 麦 麦		乳麦 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		224kcal	417kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
たんぱく質		13.2g	16.5g	たんぱく質	20.7g	24.0g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.7g	16.0g
脂質		12.1g	12.6g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.8g	15.3g
炭水化物		16.5g	58.4g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	17.2g	59.1g
ナトリウム		818mg	819mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	787mg	788mg
食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g					
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g ホッケの照焼 スナッフえんどう 牛肉の辛煮 麩の玉子とじ		★ごはん120g 肉丼の具 イカと白菜の中華煮 キャベツの漬物柚子風味		★ごはん120g サワラの味噌煮 人参クラッセ さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 ハンパハンジニサラダ		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物						
	麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦 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	217kcal	410kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	19.5g	22.8g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.6g	8.1g
	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	13.2g	55.1g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	971mg	972mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	784mg	785mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	合計	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	620kcal
たんぱく質		41.9g	51.8g	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	41.3g	51.2g
脂質		32.9g	34.4g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	31.5g	33.0g
炭水化物		46.7g	172.4g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	43.2g	168.9g
ナトリウム		2183mg	2186mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2134mg	2137mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	38.6g	40.1g
	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	74.6g	200.3g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	75.1g	200.8g
	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2208mg	2211mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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

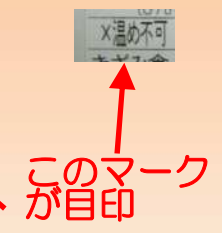


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。