

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)	
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 コーンと挽肉の炒め物 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 かぶのスープ煮 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	108kcal 301kcal	エネルギー	214kcal 407kcal	エネルギー	144kcal 337kcal	エネルギー	165kcal 358kcal	エネルギー	140kcal 333kcal
	たんぱく質	6.8g 10.1g	たんぱく質	9.2g 12.5g	たんぱく質	7.6g 10.9g	たんぱく質	9.0g 12.3g	たんぱく質	6.9g 10.2g
	脂質	3.6g 4.1g	脂質	13.3g 13.8g	脂質	7.9g 8.4g	脂質	8.7g 9.2g	脂質	6.9g 7.4g
炭水化物	12.7g 54.6g	炭水化物	13.6g 55.5g	炭水化物	11.7g 53.6g	炭水化物	13.3g 55.2g	炭水化物	14.6g 56.5g	
ナトリウム	594mg 595mg	ナトリウム	560mg 561mg	ナトリウム	647mg 648mg	ナトリウム	581mg 582mg	ナトリウム	758mg 759mg	
食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
昼食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 オニオンソテー 五色煮豆 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 大根の甘酢漬け		★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 ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 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	240kcal 433kcal	エネルギー	202kcal 395kcal	エネルギー	272kcal 465kcal	エネルギー	248kcal 441kcal	エネルギー	254kcal 447kcal
	たんぱく質	18.1g 21.4g	たんぱく質	13.8g 17.1g	たんぱく質	16.5g 19.8g	たんぱく質	13.0g 16.3g	たんぱく質	20.6g 23.9g
	脂質	11.8g 12.3g	脂質	7.9g 8.4g	脂質	14.2g 14.7g	脂質	16.4g 16.9g	脂質	11.6g 12.1g
炭水化物	15.4g 57.3g	炭水化物	19.1g 61.0g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	12.1g 54.0g	炭水化物	16.7g 58.6g	
ナトリウム	742mg 743mg	ナトリウム	910mg 911mg	ナトリウム	595mg 596mg	ナトリウム	821mg 822mg	ナトリウム	820mg 821mg	
食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.1g 2.1g	
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 メバルみりん焼 人参グラッセ 春菊と豚肉の炒め物 ブロッコリーの煮物		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 麩の玉子とし 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 ピーマンソテー ごぼう大豆 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩枝豆 麩の野菜あんかけ 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	278kcal 471kcal	エネルギー	194kcal 387kcal	エネルギー	256kcal 449kcal	エネルギー	220kcal 413kcal	エネルギー	233kcal 426kcal
	たんぱく質	19.5g 22.8g	たんぱく質	17.3g 20.6g	たんぱく質	16.2g 19.5g	たんぱく質	21.3g 24.6g	たんぱく質	17.6g 20.9g
	脂質	16.1g 16.6g	脂質	8.5g 9.0g	脂質	9.7g 10.2g	脂質	6.4g 6.9g	脂質	12.5g 13.0g
	炭水化物	13.2g 55.1g	炭水化物	12.2g 54.1g	炭水化物	25.2g 67.1g	炭水化物	19.8g 61.7g	炭水化物	9.9g 51.8g
ナトリウム	750mg 751mg	ナトリウム	562mg 563mg	ナトリウム	931mg 932mg	ナトリウム	790mg 791mg	ナトリウム	642mg 643mg	
食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	2.4g 2.4g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.6g 1.6g	
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	626kcal 1205kcal	エネルギー	610kcal 1189kcal	エネルギー	672kcal 1251kcal	エネルギー	633kcal 1212kcal	エネルギー	627kcal 1206kcal
	たんぱく質	44.4g 54.3g	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	43.3g 53.2g	たんぱく質	45.1g 55.0g
	脂質	31.5g 33.0g	脂質	29.7g 31.2g	脂質	31.8g 33.3g	脂質	31.5g 33.0g	脂質	31.0g 32.5g
	炭水化物	41.3g 167.0g	炭水化物	44.9g 170.6g	炭水化物	52.0g 177.7g	炭水化物	45.2g 170.9g	炭水化物	41.2g 166.9g
ナトリウム	2086mg 2089mg	ナトリウム	2032mg 2035mg	ナトリウム	2173mg 2176mg	ナトリウム	2192mg 2195mg	ナトリウム	2220mg 2223mg	
食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.6g 5.6g	
合計(間食込)	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	827kcal 1406kcal	エネルギー	817kcal 1396kcal	エネルギー	869kcal 1448kcal	エネルギー	834kcal 1413kcal	エネルギー	825kcal 1404kcal
	たんぱく質	51.8g 61.7g	たんぱく質	46.4g 56.3g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	50.7g 60.6g	たんぱく質	52.0g 61.9g
	脂質	38.5g 40.0g	脂質	36.8g 38.3g	脂質	38.8g 40.3g	脂質	38.5g 40.0g	脂質	38.0g 39.5g
	炭水化物	70.2g 195.9g	炭水化物	76.8g 202.5g	炭水化物	79.8g 205.5g	炭水化物	74.1g 199.8g	炭水化物	70.1g 195.8g
ナトリウム	2163mg 2166mg	ナトリウム	2106mg 2109mg	ナトリウム	2249mg 2252mg	ナトリウム	2269mg 2272mg	ナトリウム	2294mg 2297mg	
食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.8g 5.8g	

※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

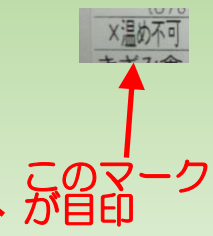


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。