

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月13日(月)		3月14日(火)		3月15日(水)		3月16日(木)		3月17日(金)							
朝食	★ごはん120g	肉豆腐煮	★ごはん120g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん120g	豚バラのすき焼き煮	★ごはん120g	オムレツ	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮						
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ひとくちがんと煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ケチャップ(小袋)	卵麦	炒り豆腐	卵乳麦						
	白菜の辛子柚子和え	麦	えのきのおろし和え	麦	切干大根の中華和え	麦	白菜と厚揚げのどろみ煮	卵麦	カリフラワーのピクルス	麦						
							春菊のなめこ和え	麦								
	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	130kcal	323kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	
昼食	★ごはん120g	チキンカレーのルー	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん120g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん120g	鶏肉の香草焼						
	若竹煮	乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	アスパラ	乳麦						
	ツナじゃがバター	麦	法蓮草と切干のおひたし	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	野菜のおろし煮	麦						
									菜の花ときのこの和え物	麦						
	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん120g	豚たまキャベツ	★ごはん120g	鶏の幽庵焼き	★ごはん120g	白身魚の唐揚げ	★ごはん120g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん120g	ブリの磯辺焼						
	五色煮豆	卵麦	うま塩キャベツ	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦						
	カリフラワーの甘酢漬	卵麦	野菜のチリソース煮	麦	肉野菜煮込み	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦						
			蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	和風サラダ	卵			れんこんサラダ	卵麦						
エネルギー	291kcal	484kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	248kcal	441kcal		
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	
	合計	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal
		たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	49.0g	58.9g
		脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	40.3g	41.8g
炭水化物		76.0g	201.7g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	72.4g	198.1g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	71.8g	197.5g	
ナトリウム		2285mg	2288mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	
食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g		

※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

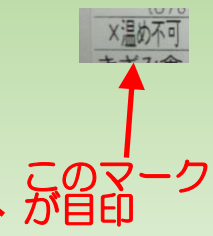


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。