

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 3月20日(月) | | 3月21日(火) | | 3月22日(水) | | 3月23日(木) | | 3月24日(金) | | | |
|---------|--|---|--------------------------------------|---|---------------------------------|---|---|--|---------------------------------------|---|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 卵麦え 乳麦落 卵麦 卵麦 | | ★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 麦 麦 麦 | | ★ごはん120g 干草焼き 卵 卵 卵 | | ★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 乳麦 卵麦 卵麦 | | ★ごはん120g チーズオムレツ 卵麦 卵麦 卵麦 | | | |
| | 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 | 184kcal | 377kcal | 153kcal | 346kcal | 160kcal | 353kcal | 165kcal | 358kcal | 168kcal | 361kcal | |
| | たんぱく質 | 12.7g | 16.0g | 10.4g | 13.7g | 7.9g | 11.2g | 12.2g | 15.5g | 9.1g | 12.4g | |
| | 脂質 | 8.2g | 8.7g | 6.3g | 6.8g | 8.6g | 9.1g | 7.8g | 8.3g | 9.1g | 9.6g | |
| | 炭水化物 | 15.6g | 57.5g | 13.1g | 55.0g | 13.3g | 55.2g | 11.9g | 53.8g | 12.8g | 54.7g | |
| | ナトリウム | 715mg | 716mg | 540mg | 541mg | 585mg | 586mg | 636mg | 637mg | 563mg | 564mg | |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 1.4g | 1.4g | 1.5g | 1.5g | 1.6g | 1.6g | 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 フロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ | | ★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソテー 乳麦 ひじきと大豆の煮物 麦 鶏肉の青じそ南蛮 麦 | | ★ごはん120g 照焼チキン 麦 ピーマンソテー 卵乳麦 白菜と若布の煮物 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 | | ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 麦 人参のきんぴら 麦 白菜のスープ煮 乳麦 春菊のおかか和え 卵麦 | | ★ごはん120g ホイコーロー 麦落 麦 麩の野菜あんかけ 麦 大根のマヨネーズ和え 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 | | 224kcal | 417kcal | 279kcal | 472kcal | 237kcal | 430kcal | 225kcal | 418kcal | 254kcal | 447kcal | |
| たんぱく質 | | 13.2g | 16.5g | 20.2g | 23.5g | 18.5g | 21.8g | 13.1g | 16.4g | 12.7g | 16.0g | |
| 脂質 | | 12.1g | 12.6g | 14.9g | 15.4g | 12.7g | 13.2g | 14.2g | 14.7g | 14.8g | 15.3g | |
| 炭水化物 | | 16.5g | 58.4g | 15.8g | 57.7g | 11.8g | 53.7g | 10.9g | 52.8g | 17.2g | 59.1g | |
| ナトリウム | | 818mg | 819mg | 533mg | 534mg | 718mg | 719mg | 677mg | 678mg | 787mg | 788mg | |
| 食塩相当量 | | 2.1g | 2.1g | 1.4g | 1.4g | 1.8g | 1.8g | 1.7g | 1.7g | 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 | | |
| | | ★ごはん120g ホッケの照焼 麦 平さやいんげん 麦 牛肉の辛煮 麦 麩の玉子とじ 卵乳麦 | | ★ごはん120g 肉丼の具 麦 イカと白菜の中華煮 乳麦 キャベツの漬物柚子風味 麦 | | ★ごはん120g サワラの味噌煮 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 さつま芋と豚肉の揚煮 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 | | ★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み 卵乳麦 アスパラ 麦 大豆とごぼうの煮物 麦 パンパンジーサラダ 乳麦 | | ★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 麦 フロッコリー 麦 竹輪の五色きんぴら 卵乳麦 野菜のピーナッツ和え 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 | 218kcal | 411kcal | 219kcal | 412kcal | 226kcal | 419kcal | 237kcal | 430kcal | 204kcal | 397kcal | |
| | たんぱく質 | 14.6g | 17.9g | 13.3g | 16.6g | 15.7g | 19.0g | 14.3g | 17.6g | 19.9g | 23.2g | |
| | 脂質 | 10.8g | 11.3g | 10.7g | 11.2g | 9.2g | 9.7g | 9.8g | 10.3g | 6.4g | 6.9g | |
| | 炭水化物 | 14.1g | 56.0g | 17.1g | 59.0g | 19.4g | 61.3g | 24.1g | 66.0g | 17.5g | 59.4g | |
| | ナトリウム | 587mg | 588mg | 967mg | 968mg | 758mg | 759mg | 793mg | 794mg | 883mg | 884mg | |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 2.5g | 2.5g | 1.9g | 1.9g | 2.0g | 2.0g | 2.2g | 2.2g | |
| | 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 | 651kcal | 1230kcal | 623kcal | 1202kcal | 627kcal | 1206kcal | 626kcal | 1205kcal | |
| たんぱく質 | | 40.5g | 50.4g | 43.9g | 53.8g | 42.1g | 52.0g | 39.6g | 49.5g | 41.7g | 51.6g | |
| 脂質 | | 31.1g | 32.6g | 31.9g | 33.4g | 30.5g | 32.0g | 31.8g | 33.3g | 30.3g | 31.8g | |
| 炭水化物 | | 46.2g | 171.9g | 46.0g | 171.7g | 44.5g | 170.2g | 46.9g | 172.6g | 47.5g | 173.2g | |
| ナトリウム | | 2120mg | 2123mg | 2040mg | 2043mg | 2061mg | 2064mg | 2106mg | 2109mg | 2233mg | 2236mg | |
| 食塩相当量 | | 5.4g | 5.4g | 5.3g | 5.3g | 5.2g | 5.2g | 5.3g | 5.3g | 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 | 824kcal | 1403kcal | 852kcal | 1431kcal | 820kcal | 1399kcal | 826kcal | 1405kcal | 833kcal | 1412kcal |
| | | たんぱく質 | 47.4g | 57.3g | 51.3g | 61.2g | 49.8g | 59.7g | 47.5g | 57.4g | 47.8g | 57.7g |
| | 脂質 | 38.1g | 39.6g | 38.9g | 40.4g | 37.5g | 39.0g | 38.8g | 40.3g | 37.4g | 38.9g | |
| | 炭水化物 | 75.1g | 200.8g | 74.9g | 200.6g | 72.3g | 198.0g | 75.1g | 200.8g | 79.4g | 205.1g | |
| | ナトリウム | 2194mg | 2197mg | 2117mg | 2120mg | 2137mg | 2140mg | 2182mg | 2185mg | 2307mg | 2310mg | |
| | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 5.5g | 5.5g | 5.4g | 5.4g | 5.5g | 5.5g | 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。