

(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 卵麦か		★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 ホッペの照焼 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 乳麦か 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		
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	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

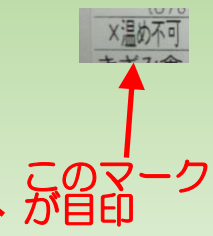


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。