

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14日(金)						
朝食	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め		★ごはん120g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 中華うま煮		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリネサラダ		★ごはん120g 肉団子の中華炒め 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え						
	卵乳麦 卵麦か 乳麦		麦 乳麦 麦		卵 卵麦 卵乳麦か		麦 麦 卵乳麦		卵乳麦落 麦落 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	156kcal	349kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	11.1g	14.4g
脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	11.2g	11.7g	
炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	734mg	735mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 オニオンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物		★ごはん120g カレーのカレー焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの塩炒め		★ごはん120g えびカツ うま塩キャベツ 鶏肉と野菜の中華炒め 大根とツナの炒め物						
	乳麦 乳麦 麦		麦 麦 卵乳麦 麦		乳麦 麦 麦		乳麦 麦 乳麦		麦え 麦か 卵麦落 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	199kcal	392kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	241kcal	434kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	12.9g	16.2g
脂質	9.5g	10.0g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	12.8g	13.3g	
炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	19.2g	61.1g	
ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	790mg	791mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん120g サワラの味噌煮 平さやいんげん 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢		★ごはん120g アジのカレー焼 平さやいんげん イカと白菜の中華煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ						
夕食	卵乳麦		麦		卵乳麦か 麦		麦 麦		麦 卵乳麦か						
	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	264kcal	457kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	7.9g	8.4g
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	9.6g	51.5g	
ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	636mg	637mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	619kcal	1198kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	28.9g	30.4g	脂質	28.5g	30.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	40.6g	166.3g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	46.0g	171.7g
ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
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	820kcal	1399kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	50.2g	60.1g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.4g	58.3g
	脂質	35.9g	37.4g	脂質	35.5g	37.0g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	73.8g	199.5g
ナトリウム	2317mg	2320mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

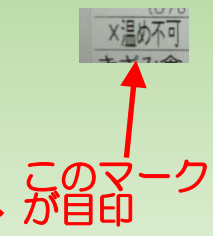


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。