

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7日(金)	
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 大豆と椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 人参しりしり		★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え	
	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	183kcal 376kcal	エネルギー	165kcal 358kcal	エネルギー	165kcal 358kcal	エネルギー	173kcal 366kcal	エネルギー	190kcal 383kcal
	たんぱく質	12.5g 15.8g	たんぱく質	12.1g 15.4g	たんぱく質	8.6g 11.9g	たんぱく質	8.0g 11.3g	たんぱく質	12.9g 16.2g
	脂質	8.8g 9.3g	脂質	8.9g 9.4g	脂質	7.0g 7.5g	脂質	7.9g 8.4g	脂質	7.7g 8.2g
炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	9.9g 51.8g	炭水化物	17.6g 59.5g	炭水化物	18.8g 60.7g	炭水化物	17.2g 59.1g	
ナトリウム	592mg 593mg	ナトリウム	618mg 619mg	ナトリウム	522mg 523mg	ナトリウム	519mg 520mg	ナトリウム	589mg 590mg	
食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.5g 1.5g	
昼食	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん120g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え		★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とツナの辛子和え	
	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	222kcal 415kcal	エネルギー	217kcal 410kcal	エネルギー	256kcal 449kcal	エネルギー	240kcal 433kcal	エネルギー	193kcal 386kcal
	たんぱく質	18.1g 21.4g	たんぱく質	11.9g 15.2g	たんぱく質	20.0g 23.3g	たんぱく質	15.1g 18.4g	たんぱく質	17.0g 20.3g
	脂質	10.1g 10.6g	脂質	11.7g 12.2g	脂質	11.5g 12.0g	脂質	13.0g 13.5g	脂質	6.2g 6.7g
炭水化物	14.3g 56.2g	炭水化物	18.4g 60.3g	炭水化物	16.9g 58.8g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	19.4g 61.3g	
ナトリウム	693mg 694mg	ナトリウム	839mg 840mg	ナトリウム	753mg 754mg	ナトリウム	890mg 891mg	ナトリウム	758mg 759mg	
食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎りんご150g	
	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 和風サラダ		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜と麩の玉子とじ		★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 赤身の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 塩ダレポーク 竹輪のごま炒め 白菜の煮ひたし	
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	237kcal 430kcal	エネルギー	238kcal 431kcal	エネルギー	228kcal 421kcal	エネルギー	222kcal 415kcal	エネルギー	242kcal 435kcal
	たんぱく質	9.1g 12.4g	たんぱく質	17.1g 20.4g	たんぱく質	16.4g 19.7g	たんぱく質	16.1g 19.4g	たんぱく質	12.0g 15.3g
	脂質	13.9g 14.4g	脂質	12.0g 12.5g	脂質	12.2g 12.7g	脂質	10.6g 11.1g	脂質	13.1g 13.6g
	炭水化物	20.3g 62.2g	炭水化物	14.3g 56.2g	炭水化物	13.3g 55.2g	炭水化物	14.9g 56.8g	炭水化物	17.4g 59.3g
ナトリウム	881mg 882mg	ナトリウム	741mg 742mg	ナトリウム	771mg 772mg	ナトリウム	663mg 664mg	ナトリウム	751mg 752mg	
食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
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	642kcal 1221kcal	エネルギー	620kcal 1199kcal	エネルギー	649kcal 1228kcal	エネルギー	635kcal 1214kcal	エネルギー	625kcal 1204kcal
	たんぱく質	39.7g 49.6g	たんぱく質	41.1g 51.0g	たんぱく質	45.0g 54.9g	たんぱく質	39.2g 49.1g	たんぱく質	41.9g 51.8g
	脂質	32.8g 34.3g	脂質	32.6g 34.1g	脂質	30.7g 32.2g	脂質	31.5g 33.0g	脂質	27.0g 28.5g
	炭水化物	50.4g 176.1g	炭水化物	42.6g 168.3g	炭水化物	47.8g 173.5g	炭水化物	48.8g 174.5g	炭水化物	54.0g 179.7g
ナトリウム	2166mg 2169mg	ナトリウム	2198mg 2201mg	ナトリウム	2046mg 2049mg	ナトリウム	2072mg 2075mg	ナトリウム	2098mg 2101mg	
食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.3g 5.3g	
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	841kcal 1420kcal	エネルギー	827kcal 1406kcal	エネルギー	847kcal 1426kcal	エネルギー	832kcal 1411kcal	エネルギー	832kcal 1411kcal
	たんぱく質	47.6g 57.5g	たんぱく質	47.2g 57.1g	たんぱく質	51.9g 61.8g	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	48.0g 57.9g
	脂質	39.8g 41.3g	脂質	39.7g 41.2g	脂質	37.7g 39.2g	脂質	38.5g 40.0g	脂質	34.1g 35.6g
	炭水化物	78.6g 204.3g	炭水化物	74.5g 200.2g	炭水化物	76.7g 202.4g	炭水化物	76.6g 202.3g	炭水化物	85.9g 211.6g
ナトリウム	2242mg 2245mg	ナトリウム	2272mg 2275mg	ナトリウム	2120mg 2123mg	ナトリウム	2148mg 2151mg	ナトリウム	2172mg 2175mg	
食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.5g 5.5g	

※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

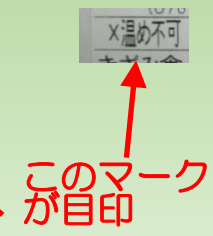


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。