

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月17日(月)		4月18日(火)		4月19日(水)		4月20日(木)		4月21日(金)		
朝食	★ごはん120g オムレツ		★ごはん120g 肉詰いなり煮		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物		
	ケチャップ(小袋)		スープキャベツ		白菜と挽肉の旨煮		牛肉とひじきの炒め煮		コンニャクの辛味炒め		
	ひじきとベーコンの煮物		鶏肉とオクラの中華風		ミックスマカロニサラダ		大根と青菜の柚子和え		キャベツと鶏肉の甘酢生和え		
	高野豆腐の味噌煮										
	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	170kcal	363kcal	143kcal	336kcal	235kcal	428kcal	173kcal	366kcal	109kcal	302kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	10.8g	14.1g	10.8g	14.1g	9.8g	13.1g	7.5g	10.8g
	脂質	8.7g	9.2g	6.6g	7.1g	13.6g	14.1g	8.1g	8.6g	4.1g	4.6g
	炭水化物	11.3g	53.2g	11.0g	52.9g	17.0g	58.9g	14.9g	56.8g	11.8g	53.7g
	ナトリウム	671mg	672mg	651mg	652mg	671mg	672mg	677mg	678mg	560mg	561mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g サワラのごま醤油焼		★ごはん120g 豚バラと白菜の味噌煮込み		★ごはん120g 白身魚の唐揚げ		★ごはん120g 照焼チキン		★ごはん120g フリの西京焼		
	人参グラッセ		人参の炒り煮		平さやいんげん		チンゲン菜とピーマンのソテー		人参のきんぴら		
	鶏と蓮根のピリ辛煮		菜の花のおひたし		豚肉とごぼうの煮物		和風ポトフ		豚肉とじゃが芋の昆布煮		
	法蓮草と切干のおひたし				キャベツの漬物柚子風味		野菜の三杯酢		菜の花ときのこの和え物		
	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	210kcal	403kcal	241kcal	434kcal	198kcal	391kcal	246kcal	439kcal	278kcal	471kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	10.5g	13.8g	16.1g	19.4g	15.8g	19.1g	16.9g	20.2g
	脂質	10.4g	10.9g	13.9g	14.4g	9.4g	9.9g	12.9g	13.4g	14.6g	15.1g
	炭水化物	11.5g	53.4g	18.1g	60.0g	11.6g	53.5g	15.5g	57.4g	19.0g	60.9g
	ナトリウム	775mg	776mg	761mg	762mg	650mg	651mg	715mg	716mg	677mg	678mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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		
	★ごはん120g ささみ天葉フライ		★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ		★ごはん120g マーボ豆腐		★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み		★ごはん120g 鶏の甘酢煮		
ヒーマンソテー		大豆とごぼうの味噌炒め		竹輪とインゲンの玉子とじ		ミックスソテー		オニオンソテー			
豚バラのすき焼き煮		なめこと若芽のサツと煮		法蓮草ソテー		鶏肉と小松菜煮		炒り豆腐			
菜の花としめじの和え物						ひとくちがんと煮		ブロッコリーのゴマ和え			
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	269kcal	462kcal	242kcal	435kcal	214kcal	407kcal	220kcal	413kcal	261kcal	454kcal	
たんぱく質	14.1g	17.4g	18.6g	21.9g	13.0g	16.3g	17.1g	20.4g	17.1g	20.4g	
脂質	13.9g	14.4g	10.8g	11.3g	9.3g	9.8g	9.4g	9.9g	13.6g	14.1g	
炭水化物	21.7g	63.6g	18.4g	60.3g	19.3g	61.2g	16.0g	57.9g	17.5g	59.4g	
ナトリウム	666mg	667mg	631mg	632mg	856mg	857mg	829mg	830mg	865mg	866mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	649kcal	1228kcal	626kcal	1205kcal	647kcal	1226kcal	639kcal	1218kcal	648kcal	1227kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	39.9g	49.8g	39.9g	49.8g	42.7g	52.6g	41.5g	51.4g
	脂質	33.0g	34.5g	31.3g	32.8g	32.3g	33.8g	30.4g	31.9g	32.3g	33.8g
	炭水化物	44.5g	170.2g	47.5g	173.2g	47.9g	173.6g	46.4g	172.1g	48.3g	174.0g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	2043mg	2046mg	2177mg	2180mg	2221mg	2224mg	2102mg	2105mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1435kcal	824kcal	1403kcal	848kcal	1427kcal	836kcal	1415kcal	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	46.8g	56.7g	47.3g	57.2g	50.4g	60.3g	49.4g	59.3g
	脂質	40.1g	41.6g	38.3g	39.8g	39.3g	40.8g	37.4g	38.9g	39.3g	40.8g
	炭水化物	76.4g	202.1g	76.4g	202.1g	76.8g	202.5g	74.2g	199.9g	76.5g	202.2g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	2117mg	2120mg	2254mg	2257mg	2297mg	2300mg	2178mg	2181mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	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

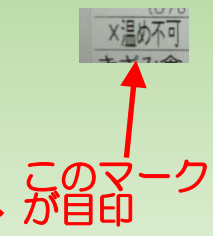


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。