

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月27日(月)		3月28日(火)		3月29日(水)		3月30日(木)		3月31日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 大根とツナの炒め物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 えのきのおろし和え		
	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	198kcal	391kcal	143kcal	336kcal	179kcal	372kcal	176kcal	369kcal	212kcal	405kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	11.5g	14.8g	10.2g	13.5g	6.4g	9.7g	9.8g	13.1g
	脂質	8.0g	8.5g	4.6g	5.1g	8.8g	9.3g	10.3g	10.8g	12.8g	13.3g
炭水化物	21.6g	63.5g	16.3g	58.2g	14.1g	56.0g	14.0g	55.9g	14.0g	55.9g	
ナトリウム	719mg	720mg	639mg	640mg	815mg	816mg	788mg	789mg	614mg	615mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		
	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	211kcal	404kcal	248kcal	441kcal	191kcal	384kcal	267kcal	460kcal	209kcal	402kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	11.6g	14.9g	17.1g	20.4g	19.8g	23.1g	18.2g	21.5g
	脂質	10.9g	11.4g	16.9g	17.4g	6.5g	7.0g	16.0g	16.5g	8.1g	8.6g
炭水化物	10.4g	52.3g	12.3g	54.2g	12.9g	54.8g	9.5g	51.4g	15.4g	57.3g	
ナトリウム	662mg	663mg	712mg	713mg	606mg	607mg	680mg	681mg	804mg	805mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮ひたし フロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g マネボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん120g マンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の芋煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え		
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	209kcal	402kcal	233kcal	426kcal	286kcal	479kcal	183kcal	376kcal	207kcal	400kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	15.7g	19.0g	13.6g	16.9g	14.5g	17.8g	13.7g	17.0g
	脂質	11.5g	12.0g	9.7g	10.2g	14.7g	15.2g	6.0g	6.5g	11.2g	11.7g
	炭水化物	10.0g	51.9g	20.1g	62.0g	24.5g	66.4g	16.6g	58.5g	16.1g	58.0g
ナトリウム	647mg	648mg	866mg	867mg	703mg	704mg	662mg	663mg	781mg	782mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	
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	618kcal	1197kcal	624kcal	1203kcal	656kcal	1235kcal	626kcal	1205kcal	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	38.8g	48.7g	40.9g	50.8g	40.7g	50.6g	41.7g	51.6g
	脂質	30.4g	31.9g	31.2g	32.7g	30.0g	31.5g	32.3g	33.8g	32.1g	33.6g
	炭水化物	42.0g	167.7g	48.7g	174.4g	51.5g	177.2g	40.1g	165.8g	45.5g	171.2g
ナトリウム	2028mg	2031mg	2217mg	2220mg	2124mg	2127mg	2130mg	2133mg	2199mg	2202mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	821kcal	1400kcal	857kcal	1436kcal	824kcal	1403kcal	835kcal	1414kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	46.5g	56.4g	48.3g	58.2g	47.6g	57.5g	47.8g	57.7g
	脂質	37.5g	39.0g	38.2g	39.7g	37.0g	38.5g	39.3g	40.8g	39.2g	40.7g
	炭水化物	73.9g	199.6g	76.5g	202.2g	80.4g	206.1g	69.0g	194.7g	77.4g	203.1g
	ナトリウム	2102mg	2105mg	2293mg	2296mg	2201mg	2204mg	2204mg	2207mg	2273mg	2276mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	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

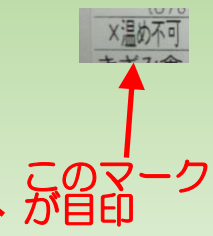


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。