

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵乳麦					
	目玉焼き	卵	白菜とがんもの煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	豚肉としめじの生煮バター風味	卵乳麦					
	里芋といかの煮物	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦					
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	大根の甘酢漬け		白菜の辛子柚子和え	麦	インゲンのごま和え	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	174kcal	367kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	
たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	11.2g	14.5g	
脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.5g	9.0g	
炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.3g	55.2g	
ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	636mg	637mg	
食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦					
	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ポークチャップ	乳	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ブリの塩焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦					
	フロッコリー	麦	キャベツの土佐煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツソテー	乳麦	アスパラ						
	鶏肉と小松菜煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か					
	煮生酢	麦			菜の花としめじの和え物	麦	フロッコリーのサラダ	麦	若芽としらすのおひたし	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	234kcal	427kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	12.0g	15.3g	
脂質	8.8g	9.3g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.3g	10.8g	
炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.7g	58.6g	
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	809mg	810mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ホッケの照焼	麦					
	人参グラッセ	乳麦	インゲンの生姜炒め	麦	きのこソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦					
	豚肉とふきの炒め煮	麦	旨みチンゲン菜	乳麦か	春菊と豚肉の炒め物	麦落	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	大根と鶏肉の味噌煮	麦					
	キャロットラペ	麦			キャベツのピーナッツ和え	麦落	なめこと若芽のサツと煮	麦	マリーネサラダ	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	253kcal	446kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	
たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	
脂質	13.2g	13.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.5g	14.0g	
炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	
ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	607mg	608mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	661kcal	1240kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	43.7g	169.4g	炭水化物	43.5g	169.2g
ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	
食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	72.4g	198.1g
	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	2316mg	2319mg	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2129mg	2132mg
食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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

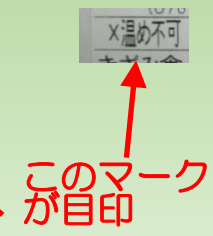


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。