

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月15日(月)		5月16日(火)		5月17日(水)		5月18日(木)		5月19日(金)						
朝食	★ごはん120g	肉豆腐煮	★ごはん120g	菜の花と牛肉の煮物	★ごはん120g	豚バラのすき焼き煮	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮					
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	食べるトマトスープ	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜のチリソース煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦					
	春雨のピーナツ和え	卵乳麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	大根とごぼうの甘辛煮	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	184kcal	377kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
昼食	★ごはん120g	白身魚のムニエル	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん120g	あんかけお魚ハンバーグ	★ごはん120g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん120g	ブリの磯辺焼					
	タルタルソース(小袋)	卵麦	五色煮	麦	人参のきんぴら	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦					
	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	肉野菜煮込み	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦					
	カリフラワーの甘酢漬				インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦			キャベツのピーナツ和え	麦落					
	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	203kcal	396kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	
間食	◎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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	★ごはん120g	チキンカレーのルー	★ごはん120g	赤魚の酒粕焼	★ごはん120g	ハーブチキンソテー	★ごはん120g	サワらのエスカベッシュ	★ごはん120g	豚肉とキャベツの塩おかか					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	うま塩キャベツ	麦	平さやいんげん	卵	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦					
	人参じりしり	麦	ごぼう大豆	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	菜の花ときのこの和え物	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	246kcal	439kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	
夕食	★ごはん120g	肉豆腐煮	★ごはん120g	菜の花と牛肉の煮物	★ごはん120g	豚バラのすき焼き煮	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮					
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	食べるトマトスープ	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜のチリソース煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦					
	春雨のピーナツ和え	卵乳麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	大根とごぼうの甘辛煮	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	184kcal	377kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
合計	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal
	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	50.8g	60.7g
	脂質	33.5g	35.0g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.1g	40.6g
	炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	73.8g	199.5g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	77.2g	202.9g
	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2320mg	2323mg	ナトリウム	2289mg	2292mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	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

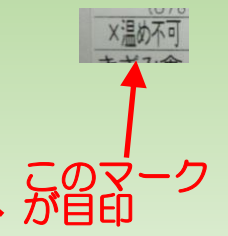


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。