

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月24日(月)		4月25日(火)		4月26日(水)		4月27日(木)		4月28日(金)							
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とし えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ 鶏肉とオクラの中華風							
	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	149kcal	342kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.3g	12.6g	
	脂質	5.7g	6.2g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.2g	8.7g	
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	11.6g	53.5g	
	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	593mg	594mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	食塩相当量	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g メバルみりん焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 大根の甘酢漬		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 キャベツの土佐煮						
		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		252kcal	445kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	
たんぱく質		18.9g	22.2g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	21.3g	24.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g	
脂質		12.9g	13.4g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.9g	12.4g	
炭水化物		14.1g	56.0g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	23.4g	65.3g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	11.8g	53.7g	
ナトリウム		756mg	757mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	677mg	678mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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						
		★ごはん120g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物		★ごはん120g 白身魚のバジルオーブン焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 切干大根の中華和え						
	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	227kcal	420kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	17.1g	20.4g	
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	11.9g	12.4g	
	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	16.5g	58.4g	
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	826mg	827mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
	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		628kcal	1207kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	
たんぱく質		42.5g	52.4g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	43.9g	53.8g	
脂質		29.9g	31.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	32.0g	33.5g	
炭水化物		46.2g	171.9g	炭水化物	41.6g	167.3g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	39.9g	165.6g	
ナトリウム		2177mg	2180mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
		たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	50.8g	60.7g
		脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.0g	40.5g
	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	68.8g	194.5g	
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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

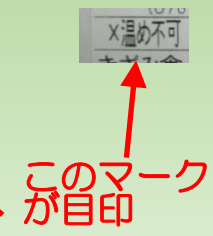


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。