

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月1日(月)		5月2日(火)		5月3日(水)		5月4日(木)		5月5日(金)		
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ソナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし		★ごはん120g チーズオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	卵麦え 麦 麦		卵麦 麦 麦		卵麦 麦 卵麦落		乳麦 麦 麦		卵麦 麦 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	176kcal	369kcal	167kcal	360kcal	144kcal	337kcal	202kcal	395kcal	209kcal	402kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	7.8g	11.1g	8.5g	11.8g	12.5g	15.8g	13.7g	17.0g
	脂質	6.0g	6.5g	8.8g	9.3g	6.3g	6.8g	6.5g	7.0g	9.6g	10.1g
	炭水化物	18.7g	60.6g	14.5g	56.4g	13.2g	55.1g	23.8g	65.7g	16.2g	58.1g
	ナトリウム	652mg	653mg	768mg	769mg	597mg	598mg	752mg	753mg	719mg	720mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g
	昼食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 菜の花 蒸し鶏の炒め物 さつま揚げの味噌炒め		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ ツナあっさり煮 チンジャオロース		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 卵麦 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	
乳麦 卵麦 卵麦落		麦 乳麦 麦 卵麦		麦 卵麦 乳麦 乳麦		麦 乳麦 麦 麦		乳麦 麦 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		240kcal	433kcal	239kcal	432kcal	213kcal	406kcal	208kcal	401kcal	213kcal	406kcal
たんぱく質		12.6g	15.9g	15.2g	18.5g	18.8g	22.1g	14.6g	17.9g	13.1g	16.4g
脂質		11.7g	12.2g	12.3g	12.8g	9.1g	9.6g	13.5g	14.0g	11.7g	12.2g
炭水化物		22.8g	64.7g	16.0g	57.9g	15.1g	57.0g	6.8g	48.7g	13.8g	55.7g
ナトリウム		774mg	775mg	616mg	617mg	908mg	909mg	545mg	546mg	666mg	667mg
食塩相当量		2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	2.3g	2.3g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 野菜のピーナッツ和え		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g 塩ダレホーク 青菜と高野豆腐の煮物 れんこんサラダ		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 豚肉とごぼうの煮物 春菊のなめこ和え		★ごはん120g プリの味噌焼 平さやいんげん 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ひじきの具だくさん煮		
夕食	卵麦 麦落		麦 麦 麦		麦 卵麦 卵麦		卵麦え 麦 麦		麦 麦 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	229kcal	422kcal	219kcal	412kcal	270kcal	463kcal	202kcal	395kcal	249kcal	442kcal
	たんぱく質	14.9g	18.2g	18.2g	21.5g	12.6g	15.9g	12.7g	16.0g	16.8g	20.1g
	脂質	13.0g	13.5g	9.5g	10.0g	17.5g	18.0g	9.6g	10.1g	10.7g	11.2g
	炭水化物	12.3g	54.2g	15.4g	57.3g	14.7g	56.6g	16.3g	58.2g	19.5g	61.4g
	ナトリウム	816mg	817mg	762mg	763mg	711mg	712mg	794mg	795mg	790mg	791mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	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	645kcal	1224kcal	625kcal	1204kcal	627kcal	1206kcal	612kcal	1191kcal	671kcal
たんぱく質		39.2g	49.1g	41.2g	51.1g	39.9g	49.8g	39.8g	49.7g	43.6g	53.5g
脂質		30.7g	32.2g	30.6g	32.1g	32.9g	34.4g	29.6g	31.1g	32.0g	33.5g
炭水化物		53.8g	179.5g	45.9g	171.6g	43.0g	168.7g	46.9g	172.6g	49.5g	175.2g
ナトリウム	2242mg	2245mg	2146mg	2149mg	2216mg	2219mg	2091mg	2094mg	2175mg	2178mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	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	842kcal	1421kcal	824kcal	1403kcal	828kcal	1407kcal	811kcal	1390kcal	869kcal	1448kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	49.1g	59.0g	47.3g	57.2g	47.7g	57.6g	50.5g	60.4g
	脂質	37.7g	39.2g	37.6g	39.1g	39.9g	41.4g	36.6g	38.1g	39.0g	40.5g
	炭水化物	81.6g	207.3g	74.1g	199.8g	71.9g	197.6g	75.1g	200.8g	78.4g	204.1g
ナトリウム	2318mg	2321mg	2222mg	2225mg	2293mg	2296mg	2167mg	2170mg	2249mg	2252mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	

※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

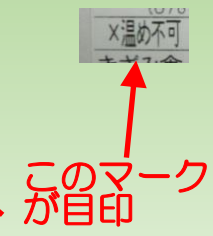


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。