

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月29日(月)		5月30日(火)		5月31日(水)		6月1日(木)		6月2日(金)						
朝食	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 卵乳麦		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 乳麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 卵乳麦		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 麦						
	竹輪のごま炒め 麦		ぜんまいとミンチの煮物 麦		中華うま煮 卵乳麦		麩の玉子とし 卵乳麦		ツナあっさり煮 麦						
	根菜の柚子マリネ 麦		菜の花とツナの辛子和え 麦		大根とツナの炒め物 麦		大根とごぼうの甘辛煮 麦		えのきのおろし和え 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	198kcal	391kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
昼食	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 麦		★ごはん120g メンチカツ 乳麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 麦						
	アスパラ 麦		ネギ味噌炒め 麦		平さやいんげん 麦		ピーマンソテー 卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物 卵乳麦						
	白菜の煮びたし 麦		法蓮草と油揚げの煮物 麦		五色煮豆 卵麦		牛肉の辛煮 麦		白菜のごま味噌和え 麦						
	フロッコリーのサラダ 麦				カリフラワーの柚子味噌和え 麦		切干と人参のハリハリ 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	204kcal	397kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
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 サワラのバジルオーリーブ焼 麦		★ごはん120g 焼肉塩炒め 麦		★ごはん120g 酒粕焼 麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 麦		★ごはん120g 赤魚のごま焼 麦						
	チンゲン菜とピーマンのソテー 乳麦		かぶのスープ煮 卵乳麦		インゲンソテー 乳麦		ミックスソテー 乳麦		オニオンソテー 乳麦						
	鶏と蓮根のピリ辛煮 麦		ひじきとごぼうのナムル 麦		切干と挽肉のオイスター炒め 麦		ひとくちがんと煮 麦		高野豆腐と鶏肉の煮物 麦						
	若芽としらすのおひたし 麦				蒸し鶏と小松菜のごま和え 麦		菜の花としめじの和え物 麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 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	211kcal	404kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	
夕食	★ごはん120g サワラのバジルオーリーブ焼 麦		★ごはん120g 焼肉塩炒め 麦		★ごはん120g 酒粕焼 麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 麦		★ごはん120g 赤魚のごま焼 麦						
	チンゲン菜とピーマンのソテー 乳麦		かぶのスープ煮 卵乳麦		インゲンソテー 乳麦		ミックスソテー 乳麦		オニオンソテー 乳麦						
	鶏と蓮根のピリ辛煮 麦		ひじきとごぼうのナムル 麦		切干と挽肉のオイスター炒め 麦		ひとくちがんと煮 麦		高野豆腐と鶏肉の煮物 麦						
	若芽としらすのおひたし 麦				蒸し鶏と小松菜のごま和え 麦		菜の花としめじの和え物 麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 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	211kcal	404kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット						
	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	27.4g	28.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	33.2g	34.7g
炭水化物	40.6g	166.3g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	50.1g	175.8g	炭水化物	39.8g	165.5g	炭水化物	42.9g	168.6g	
ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	34.4g	35.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	40.3g	41.8g
	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	79.0g	204.7g	炭水化物	68.7g	194.4g	炭水化物	74.8g	200.5g
	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2296mg	2299mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2278mg	2281mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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

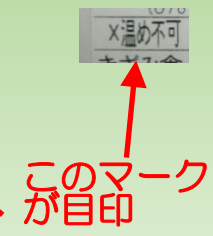


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。