

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	白菜とがんもの煮物	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	大豆の洋風五目煮	乳麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	鶏じゃが煮	麦落	青菜と高野豆腐の煮物	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	キャベツの塩昆布和え	麦	人参しりしり	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	春菊のなめこ和え	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	183kcal	376kcal	165kcal	358kcal	165kcal	358kcal	173kcal	366kcal	190kcal	383kcal	
たんぱく質	12.5g	15.8g	12.1g	15.4g	8.6g	11.9g	8.0g	11.3g	12.9g	16.2g	
脂質	8.8g	9.3g	8.9g	9.4g	7.0g	7.5g	7.9g	8.4g	7.7g	8.2g	
炭水化物	15.8g	57.7g	9.9g	51.8g	17.6g	59.5g	18.8g	60.7g	17.2g	59.1g	
ナトリウム	592mg	593mg	618mg	619mg	522mg	523mg	519mg	520mg	589mg	590mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	チキンカレーのルー	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚肉のお好み焼風	麦	
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	塩ゆでアスパラ	麦	竹輪のごま炒め	麦	
	和風サラダ	卵	菜の花と人参の白和え	麦	野菜サラダ	卵	鶏肉ピーマン炒め	麦	白菜の煮びたし	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	237kcal	430kcal	242kcal	435kcal	228kcal	421kcal	221kcal	414kcal	240kcal	433kcal	
たんぱく質	9.1g	12.4g	17.0g	20.3g	16.4g	19.7g	16.0g	19.3g	13.6g	16.9g	
脂質	13.9g	14.4g	11.9g	12.4g	12.2g	12.7g	10.6g	11.1g	12.2g	12.7g	
炭水化物	20.3g	62.2g	17.0g	58.9g	13.3g	55.2g	14.8g	56.7g	18.6g	60.5g	
ナトリウム	881mg	882mg	758mg	759mg	771mg	772mg	680mg	681mg	724mg	725mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	カレーのおろし和え	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦え	アジの幽庵焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	あんかけお魚ハンバーグ	麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	オニオンソテー	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	
	チンジャオロース	卵麦	フロッキーのカニカママヨネーズ	卵乳麦か	肉豆腐煮	麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	蒸し鶏と春雨の炒め物	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	222kcal	415kcal	217kcal	410kcal	257kcal	450kcal	240kcal	433kcal	193kcal	386kcal	
たんぱく質	18.1g	21.4g	11.9g	15.2g	20.1g	23.4g	15.1g	18.4g	17.0g	20.3g	
脂質	10.1g	10.6g	11.7g	12.2g	11.5g	12.0g	13.0g	13.5g	6.2g	6.7g	
炭水化物	14.3g	56.2g	18.4g	60.3g	17.1g	59.0g	15.1g	57.0g	19.4g	61.3g	
ナトリウム	693mg	694mg	839mg	840mg	821mg	822mg	890mg	891mg	758mg	759mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	2.3g	2.3g	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	642kcal	1221kcal	624kcal	1203kcal	650kcal	1229kcal	634kcal	1213kcal	623kcal	1202kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	41.0g	50.9g	45.1g	55.0g	39.1g	49.0g	43.5g	53.4g
	脂質	32.8g	34.3g	32.5g	34.0g	30.7g	32.2g	31.5g	33.0g	26.1g	27.6g
	炭水化物	50.4g	176.1g	45.3g	171.0g	48.0g	173.7g	48.7g	174.4g	55.2g	180.9g
	ナトリウム	2166mg	2169mg	2215mg	2218mg	2114mg	2117mg	2089mg	2092mg	2071mg	2074mg
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1420kcal	831kcal	1410kcal	848kcal	1427kcal	831kcal	1410kcal	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	47.1g	57.0g	52.0g	61.9g	46.8g	56.7g	49.6g	59.5g
	脂質	39.8g	41.3g	39.6g	41.1g	37.7g	39.2g	38.5g	40.0g	33.2g	34.7g
	炭水化物	78.6g	204.3g	77.2g	202.9g	76.9g	202.6g	76.5g	202.2g	87.1g	212.8g
	ナトリウム	2242mg	2245mg	2289mg	2292mg	2188mg	2191mg	2165mg	2168mg	2145mg	2148mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	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

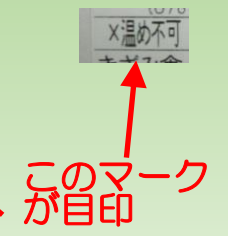


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。