

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月22日(月)		5月23日(火)		5月24日(水)		5月25日(木)		5月26日(金)						
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 卵麦え 白菜と厚揚げの中巻そぼろ煮 大豆と人参の煮物		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 麦 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物		★ごはん120g 干草焼き 卵 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 乳麦 竹の子のカレーそぼろ炒め キャロットラペ		★ごはん120g チーズオムレツ 卵乳麦 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え						
	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	222kcal	415kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	9.1g	9.6g
炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	12.8g	54.7g	
ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	563mg	564mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 麦 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麦 麩の玉子とじ 卵乳麦		★ごはん120g 肉丼の具 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 キャベツの漬物柚子風味 麦		★ごはん120g サワラの味噌煮 卵麦 人参グラッセ 麦 さつま芋と豚肉の揚煮 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 卵乳麦 アスパラ 麦 大豆とごぼうの煮物 麦 パンパンジーサラダ 乳麦		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 麦 フロッコリー 卵乳麦 竹輪の五色きんぴら 麦 野菜のピーナッツ和え 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	217kcal	410kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	19.9g	23.2g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	6.4g	6.9g
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	23.3g	65.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	
ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	990mg	991mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	883mg	884mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん120g こんがりハンバーグ 乳麦 ケチャップ(小袋) 卵麦 きのこソテー 乳麦 フロッコリーの煮物 麦 切干と人参のハリハリ 麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソテー 乳麦 鶏肉の青じそ南蛮 麦 ひじきと大豆の煮物 麦		★ごはん120g 照焼チキン 麦 ピーマンソテー 卵乳麦 白菜と若布の煮物 麦 菜の花のツナごま和え 麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 麦 平さやいんげん 卵麦 フロッコリーの玉子とじ 卵麦 春菊のおかか和え 卵麦か		★ごはん120g ホイコーロー 麦落 麩の野菜あんかけ 麦 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦						
夕食	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	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	12.7g	16.0g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	15.4g	15.9g	脂質	14.8g	15.3g
	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	17.2g	59.1g
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	787mg	788mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	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	663kcal	1242kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	45.2g	55.1g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.7g	51.6g
	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	45.5g	171.2g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	47.5g	173.2g
ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
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	861kcal	1440kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal
	たんぱく質	52.1g	62.0g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.4g	38.9g
	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	79.4g	205.1g
ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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

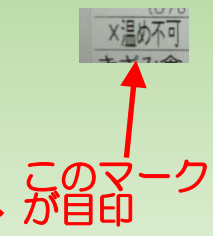


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。