

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)		2月22日(木)		2月23日(金)		
朝食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦	
	大豆とキャベツのスープ煮	卵麦か	牛肉の甘酢炒め	厚揚げとふきの煮物	目玉焼き	卵	高野豆腐インゲン煮	麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦	
	豆腐のかに風あんかけ	乳麦	厚揚げとふきの煮物	切干と挽肉のオイスター炒め	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵	豚肉と里芋のごま煮	麦	イカと白菜の中華煮	乳麦	
	野菜のごま和え	乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め		白菜のおかかポン酢和え	麦	マリネサラダ	卵乳麦	キャベツのピーナツ和え	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	156kcal	349kcal	199kcal	392kcal	132kcal	325kcal	184kcal	377kcal	153kcal	346kcal	
たんぱく質	9.5g	12.8g	8.4g	11.7g	8.1g	11.4g	8.8g	12.1g	9.0g	12.3g	
脂質	6.0g	6.5g	11.0g	11.5g	6.6g	7.1g	10.0g	10.5g	6.5g	7.0g	
炭水化物	16.4g	58.3g	14.8g	56.7g	9.3g	51.2g	14.7g	56.6g	15.5g	57.4g	
ナトリウム	538mg	539mg	705mg	706mg	594mg	595mg	553mg	554mg	578mg	579mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	
	サワラの西京焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	鶏のマスタード焼き	麦	豚肉とキャベツの塩おおか	麦	アンの磯辺焼	麦	
	塩ゆでアスパラ	麦	うま塩キャベツ	麦	人参グラッセ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	
	鶏肉のすき焼き	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	煮生酢	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦			フロッキーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	
	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	246kcal	439kcal	216kcal	409kcal	210kcal	403kcal	257kcal	450kcal	231kcal	424kcal	
たんぱく質	18.3g	21.6g	15.1g	18.4g	16.0g	19.3g	17.3g	20.6g	18.2g	21.5g	
脂質	12.7g	13.2g	7.2g	7.7g	10.6g	11.1g	14.7g	15.2g	12.7g	13.2g	
炭水化物	12.7g	54.6g	21.7g	63.6g	13.5g	55.4g	14.0g	55.9g	11.1g	53.0g	
ナトリウム	871mg	872mg	744mg	745mg	692mg	693mg	736mg	737mg	766mg	767mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	
	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	カレイのカレー焼	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	サワラのエスカベッシュ	麦	えびカツ	麦	
	麩の野菜あんかけ	麦	オニオンソース	麦	きのこのソテー	麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	平きやいんげん	麦	
	じゃが芋の中華風サラダ	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵乳麦	
			蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	中華うま煮	卵乳麦			菜の花と人参の白和え	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	209kcal	402kcal	208kcal	401kcal	286kcal	479kcal	197kcal	390kcal	233kcal	426kcal	
たんぱく質	11.1g	14.4g	15.4g	18.7g	18.1g	21.4g	13.9g	17.2g	12.3g	15.6g	
脂質	8.8g	9.3g	10.9g	11.4g	15.2g	15.7g	7.3g	7.8g	11.8g	12.3g	
炭水化物	21.5g	63.4g	12.9g	54.8g	19.1g	61.0g	17.9g	59.8g	20.2g	62.1g	
ナトリウム	717mg	718mg	538mg	539mg	801mg	802mg	834mg	835mg	653mg	654mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	611kcal	1190kcal	623kcal	1202kcal	628kcal	1207kcal	638kcal	1217kcal	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	38.9g	48.8g	42.2g	52.1g	40.0g	49.9g	39.5g	49.4g
	脂質	27.5g	29.0g	29.1g	30.6g	32.4g	33.9g	32.0g	33.5g	31.0g	32.5g
	炭水化物	50.6g	176.3g	49.4g	175.1g	41.9g	167.6g	46.6g	172.3g	46.8g	172.5g
	ナトリウム	2126mg	2129mg	1987mg	1990mg	2087mg	2090mg	2123mg	2126mg	1997mg	2000mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	5.1g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	820kcal	1399kcal	835kcal	1414kcal	836kcal	1415kcal	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	46.3g	56.2g	46.6g	56.5g	48.3g	58.2g	46.9g	56.8g	47.2g	57.1g
	脂質	34.5g	36.0g	36.1g	37.6g	39.5g	41.0g	39.0g	40.5g	38.0g	39.5g
	炭水化物	79.5g	205.2g	77.2g	202.9g	73.8g	199.5g	75.5g	201.2g	74.6g	200.3g
	ナトリウム	2203mg	2206mg	2063mg	2066mg	2161mg	2164mg	2197mg	2200mg	2073mg	2076mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.3g	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、商品は消費期限内に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

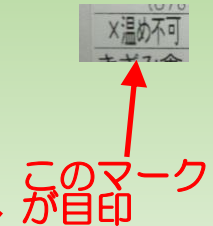


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。