

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)							
朝食	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え		★ごはん120g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢							
	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	184kcal	377kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	170kcal	363kcal				
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	5.8g	6.3g	
	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	18.6g	60.5g	
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	690mg	691mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ		★ごはん120g 豚たまキャベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え						
		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		264kcal	457kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	
たんぱく質		16.5g	19.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.2g	22.5g	たんぱく質	12.5g	15.8g	
脂質		12.0g	12.5g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.6g	13.1g	
炭水化物		21.8g	63.7g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.8g	60.7g	
ナトリウム		1091mg	1092mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	759mg	760mg	
食塩相当量		2.8g	2.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし		★ごはん120g アジの照焼 ふきのきんぴら 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツのあつさり昆布和え		★ごはん120g フリの磯辺焼 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル						
	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	203kcal	396kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	16.8g	20.1g	
	脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	14.0g	14.5g	
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	11.7g	53.6g	
	ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	789mg	790mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー		651kcal	1230kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	
たんぱく質		39.3g	49.2g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	40.3g	50.2g	
脂質		28.9g	30.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	26.9g	28.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	32.4g	33.9g	
炭水化物		56.5g	182.2g	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	54.9g	180.6g	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	49.1g	174.8g	
ナトリウム		2239mg	2242mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	
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	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)		エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal
		たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.7g	57.6g
		脂質	35.9g	37.4g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	33.9g	35.4g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.4g	40.9g
	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	78.0g	203.7g	
	ナトリウム	2315mg	2318mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2315mg	2318mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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。