

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)	
朝食	★ごはん120g 白米と厚揚げの中煮そばろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 野菜笹かまぼこ コンニャクのおおさ炒め 菜の花ときのこの和え物		★ごはん120g 干草焼き イカと白菜の中華煮 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそばろ煮め キャベツの漬物柚子風味		★ごはん120g 厚焼き玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	
	乳麦落 麦 卵乳麦		卵麦 麦 麦		卵麦 麦 卵乳麦		乳麦 乳麦 麦		卵麦 麦 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	188kcal 381kcal	エネルギー	103kcal 296kcal	エネルギー	150kcal 343kcal	エネルギー	139kcal 332kcal	エネルギー	192kcal 385kcal
	たんぱく質	10.6g 13.9g	たんぱく質	5.7g 9.0g	たんぱく質	6.6g 9.9g	たんぱく質	9.3g 12.6g	たんぱく質	9.6g 12.9g
	脂質	10.1g 10.6g	脂質	4.6g 5.1g	脂質	8.5g 9.0g	脂質	6.3g 6.8g	脂質	10.6g 11.1g
炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	12.1g 54.0g	炭水化物	11.7g 53.6g	炭水化物	12.0g 53.9g	炭水化物	15.6g 57.5g	
ナトリウム	692mg 693mg	ナトリウム	666mg 667mg	ナトリウム	551mg 552mg	ナトリウム	710mg 711mg	ナトリウム	493mg 494mg	
食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.3g 1.3g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のソナごま和え		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 白菜のおかかポン酢和え	
	乳麦 麦 卵乳麦		麦 卵麦 麦		麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦		麦落 麦 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	224kcal 417kcal	エネルギー	298kcal 491kcal	エネルギー	246kcal 439kcal	エネルギー	284kcal 477kcal	エネルギー	205kcal 398kcal
	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	21.2g 24.5g	たんぱく質	18.2g 21.5g	たんぱく質	15.4g 18.7g	たんぱく質	13.5g 16.8g
	脂質	12.1g 12.6g	脂質	16.7g 17.2g	脂質	13.9g 14.4g	脂質	15.7g 16.2g	脂質	8.8g 9.3g
炭水化物	16.4g 58.3g	炭水化物	15.7g 57.6g	炭水化物	10.8g 52.7g	炭水化物	19.0g 60.9g	炭水化物	17.4g 59.3g	
ナトリウム	818mg 819mg	ナトリウム	519mg 520mg	ナトリウム	615mg 616mg	ナトリウム	722mg 723mg	ナトリウム	927mg 928mg	
食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.4g 2.4g	
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	
	◎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	
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とし		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 ハンパソテーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え	
	麦 麦 卵乳麦		麦 卵麦 麦		麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		麦 麦落 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	248kcal 441kcal	エネルギー	219kcal 412kcal	エネルギー	228kcal 421kcal	エネルギー	227kcal 420kcal
	たんぱく質	17.1g 20.4g	たんぱく質	14.4g 17.7g	たんぱく質	15.1g 18.4g	たんぱく質	14.0g 17.3g	たんぱく質	17.3g 20.6g
	脂質	9.5g 10.0g	脂質	11.8g 12.3g	脂質	9.8g 10.3g	脂質	9.3g 9.8g	脂質	9.7g 10.2g
炭水化物	12.8g 54.7g	炭水化物	20.6g 62.5g	炭水化物	17.4g 59.3g	炭水化物	23.2g 65.1g	炭水化物	17.6g 59.5g	
ナトリウム	656mg 657mg	ナトリウム	894mg 895mg	ナトリウム	512mg 513mg	ナトリウム	732mg 733mg	ナトリウム	799mg 800mg	
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	
合計	エネルギー	629kcal 1208kcal	エネルギー	649kcal 1228kcal	エネルギー	615kcal 1194kcal	エネルギー	651kcal 1230kcal	エネルギー	624kcal 1203kcal
	たんぱく質	40.9g 50.8g	たんぱく質	41.3g 51.2g	たんぱく質	39.9g 49.8g	たんぱく質	38.7g 48.6g	たんぱく質	40.4g 50.3g
	脂質	31.7g 33.2g	脂質	33.1g 34.6g	脂質	32.2g 33.7g	脂質	31.3g 32.8g	脂質	29.1g 30.6g
	炭水化物	43.1g 168.8g	炭水化物	48.4g 174.1g	炭水化物	39.9g 165.6g	炭水化物	54.2g 179.9g	炭水化物	50.6g 176.3g
	ナトリウム	2166mg 2169mg	ナトリウム	2079mg 2082mg	ナトリウム	1678mg 1681mg	ナトリウム	2164mg 2167mg	ナトリウム	2219mg 2222mg
食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	4.3g 4.3g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.7g 5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal 1406kcal	エネルギー	850kcal 1429kcal	エネルギー	812kcal 1391kcal	エネルギー	850kcal 1429kcal	エネルギー	831kcal 1410kcal
	たんぱく質	47.8g 57.7g	たんぱく質	48.7g 58.6g	たんぱく質	47.6g 57.5g	たんぱく質	46.6g 56.5g	たんぱく質	46.5g 56.4g
	脂質	38.7g 40.2g	脂質	40.1g 41.6g	脂質	39.2g 40.7g	脂質	38.3g 39.8g	脂質	36.2g 37.7g
	炭水化物	72.0g 197.7g	炭水化物	77.3g 203.0g	炭水化物	193.4g 175.7mg	炭水化物	82.4g 224.0mg	炭水化物	82.5g 229.3mg
	ナトリウム	2240mg 2243mg	ナトリウム	2156mg 2159mg	ナトリウム	1754mg 1757mg	ナトリウム	2240mg 2243mg	ナトリウム	2293mg 2296mg
食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	4.5g 4.5g	食塩相当量	5.7g 5.7g	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

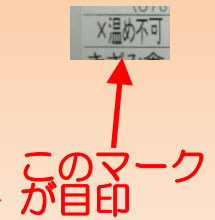


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。