

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

		5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)					
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★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	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落				
	竹輪のごま炒め	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	大根とツナ炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	野菜のチリソース煮	麦	ツナあっさり煮	麦				
	カリフラワーの甘酢漬	菜の花とツナの辛子和え	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	もずくの酢の物	麦	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦				
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット				
エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	
たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g	
脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.8g	7.3g	
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	13.8g	55.7g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	555mg	556mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g				
	サワラの味噌煮	マーボ豆腐	麦落	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼	卵麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか				
	チンゲン菜とピーマンのソテー	ネギ味噌炒め	麦	塩ゆであスバラ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	菜の花と人参の白和え	麦				
	鶏と蓮根のピリ辛煮	法蓮草と油揚げの煮物	麦	インゲンの生姜炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	菜の花と人参の白和え	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦				
若芽としらすのおひたし	麦	麦	法蓮草のおひたし	麦	麦	卵乳麦									
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット				
エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.0g	17.3g	
脂質	10.1g	10.6g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	10.6g	11.1g	
炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	
ナトリウム	874mg	875mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	728mg	729mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g				
	鶏肉の香草焼	焼肉塩炒め	麦か	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	フリのごま焼	麦	オクラのペペロンチーノ	麦				
	平さやひんげん	かぶのスープ煮	卵乳麦	ブロccoli	麦	ミックソテー	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦				
	白菜の煮ひたし	ひじきとごぼうのナムル	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	中華キャベツ	麦				
野菜サラダ			中華うま煮	卵乳麦か	麦	菜の花としめじの和え物	麦	中華キャベツ	麦						
ドレッシング(小袋)															
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット				
エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.1g	20.4g	
脂質	14.6g	15.1g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	15.2g	15.7g	
炭水化物	7.2g	49.1g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	11.4g	53.3g	
ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	693mg	694mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.1g	51.0g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	32.6g	34.1g
	炭水化物	38.1g	163.8g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	43.1g	168.8g
ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.2g	57.1g	
脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	39.7g	41.2g	
炭水化物	70.0g	195.7g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	75.0g	200.7g	
ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2287mg	2290mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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。