

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：4/30 (火)

| | 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 | 乳麦 | ★ごはん120g | 卵麦 | ★ごはん120g | 卵麦 | ★ごはん120g | 乳麦 | ★ごはん120g | 卵麦 | | | | | |
| | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 麦 | 野菜笹かまぼこ | 麦 | 干草焼き | 麦 | 豚肉と厚揚げの煮物 | 麦 | 厚焼き玉子 | 麦 | | | | | |
| | 大根とひじきのうま煮 | 麦 | コンニャクのおおさ炒め | 麦 | イカと白菜の中華煮 | 麦 | 竹の子のカレーそぼろ炒め | 麦 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 | | | | | |
| | キャベツとベーコンの和え物 | 卵乳麦 | 菜の花ときのこの和え物 | 麦 | コールスローサラダ | 卵乳麦 | キャベツの漬物柚子風味 | 麦 | インゲンのごま和え | 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 | 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 | 乳麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦落 | | | | | |
| | こんがりハンバーグ | 麦 | 赤魚のカレー揚げ | 麦 | 照焼チキン | 麦 | 鯖の磯辺焼き | 麦 | ホイコーロー | 麦 | | | | | |
| | ケチャップ(小袋) | 麦 | インゲンソテー | 卵乳麦 | ヒマンソテー | 卵乳麦 | 平さやいんげん | 麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | | | | | |
| | きのこソテー | 麦 | 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 | 大根の柚香煮 | 麦 | ひじきと挽肉の炒め物 | 麦 | 白菜のおかかポン酢和え | 麦 | | | | | |
| | ブロッコリーの煮物 | 麦 | 大豆とトマトのマリネサラダ | 麦 | 菜の花のツナごま和え | 麦 | じゃが芋の中華風サラダ | 麦 | | | | | | | |
| 切干と人参のハリハリ | 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 | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | | | | | |
| | ◎バナナ90g | | ◎キウイフルーツ150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎オレンジ200g | | ◎りんご150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 卵乳麦 | ★ごはん120g | 卵乳麦 | ★ごはん120g | 麦 | | | | | |
| | ホッケの幽庵焼 | 麦 | 肉丼の具 | 麦 | サワラのバジルオリーブ焼 | 麦 | ロールキャベツのトマト煮込み | 卵乳麦 | 白身魚の竜田揚げ | 麦 | | | | | |
| | 平さやいんげん | 麦 | さつま揚げと小松菜の煮浸し | 卵麦 | 人参のレモン煮 | 麦 | 塩ゆでアスパラ | 麦 | ブロッコリー | 麦 | | | | | |
| | 豚肉とふきの炒め煮 | 麦 | キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え | 麦 | さつま芋と豚肉の揚煮 | 麦 | 大豆とごぼうの煮物 | 麦 | 豆腐のあっさりカレー煮込み | 卵乳麦 | | | | | |
| | 麩の玉子とじ | 卵乳麦 | | | オクラとコーンのおろし和え | 麦 | パンパンジーサラダ | 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 | 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 | 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 | 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 | 67.7g | 193.4g | 炭水化物 | 82.4g | 208.1g | 炭水化物 | 82.5g | 208.2g |
| | 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。