

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：4/23 (火)

		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	★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		
	オムレツ	卵麦	筑前煮	麦	牛肉の甘酢炒め	麦	白菜とがんもの煮物	麦	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	乳麦		
	ホワイトソース	乳麦	食べるトマトスープ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	★ごはん120g	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	★ごはん120g	野菜の三杯酢	麦		
	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落											
	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	184kcal	377kcal	138kcal	331kcal	231kcal	424kcal	175kcal	368kcal	170kcal	363kcal	170kcal	363kcal	
たんぱく質	9.1g	12.4g	7.7g	11.0g	12.6g	15.9g	7.4g	10.7g	11.0g	14.3g	11.0g	14.3g	
脂質	8.8g	9.3g	5.2g	5.7g	11.7g	12.2g	9.0g	9.5g	5.8g	6.3g	5.8g	6.3g	
炭水化物	17.0g	58.9g	14.6g	56.5g	18.6g	60.5g	17.9g	59.8g	18.6g	60.5g	18.6g	60.5g	
ナトリウム	734mg	735mg	703mg	704mg	681mg	682mg	655mg	656mg	690mg	691mg	690mg	691mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
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		
	チキンカレーのルー	乳麦	豚たまキャベツ	卵乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	★ごはん120g	豚肉とキャベツの塩おかか	麦		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	人参しりしり	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	★ごはん120g	野菜のおろし煮	麦		
	和風サラダ	卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦落	★ごはん120g	春雨の中華和え	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	264kcal	457kcal	271kcal	464kcal	217kcal	410kcal	258kcal	451kcal	239kcal	432kcal	239kcal	432kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	15.9g	19.2g	11.8g	15.1g	19.2g	22.5g	12.5g	15.8g	12.5g	15.8g	
脂質	12.0g	12.5g	17.0g	17.5g	9.3g	9.8g	12.5g	13.0g	12.6g	13.1g	12.6g	13.1g	
炭水化物	21.8g	63.7g	14.0g	55.9g	21.1g	63.0g	15.2g	57.1g	18.8g	60.7g	18.8g	60.7g	
ナトリウム	1091mg	1092mg	571mg	572mg	739mg	740mg	864mg	865mg	759mg	760mg	759mg	760mg	
食塩相当量	2.8g	2.8g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		
	◎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	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ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		
	白身魚のムニエル	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	★ごはん120g	フリの磯辺焼	麦		
	タルタルソース(小袋)	卵麦	フロッコリー	麦	ふきのぎんひら	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	★ごはん120g	オニオンソテー	乳麦		
	麩の野菜あんかけ	麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	★ごはん120g	炒り豆腐	卵乳麦		
	カリフラワーの甘酢漬	麦	菜の花のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦			★ごはん120g	白菜と昆布のナムル	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	203kcal	396kcal	239kcal	432kcal	186kcal	379kcal	195kcal	388kcal	244kcal	437kcal	244kcal	437kcal	
たんぱく質	13.7g	17.0g	18.6g	21.9g	18.4g	21.7g	12.6g	15.9g	16.8g	20.1g	16.8g	20.1g	
脂質	8.1g	8.6g	9.9g	10.4g	5.9g	6.4g	10.6g	11.1g	14.0g	14.5g	14.0g	14.5g	
炭水化物	17.7g	59.6g	20.7g	62.6g	15.2g	57.1g	12.5g	54.4g	11.7g	53.6g	11.7g	53.6g	
ナトリウム	414mg	415mg	783mg	784mg	736mg	737mg	685mg	686mg	789mg	790mg	789mg	790mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	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	
	エネルギー	651kcal	1230kcal	648kcal	1227kcal	634kcal	1213kcal	628kcal	1207kcal	653kcal	1232kcal	653kcal	1232kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	42.2g	52.1g	42.8g	52.7g	39.2g	49.1g	40.3g	50.2g	40.3g	50.2g
	脂質	28.9g	30.4g	32.1g	33.6g	26.9g	28.4g	32.1g	33.6g	32.4g	33.9g	32.4g	33.9g
	炭水化物	56.5g	182.2g	49.3g	175.0g	54.9g	180.6g	45.6g	171.3g	49.1g	174.8g	49.1g	174.8g
ナトリウム	2239mg	2242mg	2057mg	2060mg	2156mg	2159mg	2204mg	2207mg	2238mg	2241mg	2238mg	2241mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	855kcal	1434kcal	832kcal	1411kcal	825kcal	1404kcal	854kcal	1433kcal	854kcal	1433kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	48.3g	58.2g	49.7g	59.6g	46.9g	56.8g	47.7g	57.6g	47.7g	57.6g
	脂質	35.9g	37.4g	39.2g	40.7g	33.9g	35.4g	39.1g	40.6g	39.4g	40.9g	39.4g	40.9g
	炭水化物	84.3g	210.0g	81.2g	206.9g	83.8g	209.5g	73.4g	199.1g	78.0g	203.7g	78.0g	203.7g
	ナトリウム	2315mg	2318mg	2131mg	2134mg	2230mg	2233mg	2280mg	2283mg	2315mg	2318mg	2315mg	2318mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	5.9g	5.9g	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。

このマークが自印



- 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。