

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：4/15 (火)

4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)				
朝食	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		千草焼き	卵	★ごはん120g		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★ごはん120g		白身魚のしんじょう	卵麦	
	ロールキャベツのスープ煮		麦	五色煮豆		卵麦		ブロッコリーの玉子とじ		卵麦		チキンアラビータ		麦		
	鶏肉の青じそ南蛮		麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦		豚肉と大根の煮物		麦		野菜の三杯酢		麦		
	レンコンとフキの煮物		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	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g	
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g	
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55.6g	
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		豚肉と野菜の中華炒め	麦か	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦
	サワラの磯辺焼		麦	鶏肉と野菜の中華炒め		麦		白身魚のムニエル		麦	鶏のごまタレ煮		麦	豚肉ときのこのコンソメバター		乳麦
	人参のレモン煮		乳麦	鶏肉ピーマン炒め		麦		タルタルソース(小袋)		卵麦	菜の花		麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦	大根の甘酢漬け				鶏じゃが煮		麦落	厚揚げとふきの煮物		乳麦	菜の花のおひたし		麦
	ナスのおろし和え		麦					スープキャベツ		乳麦	ギャロットラベ		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	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	15.3g	18.6g	
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g	
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	12.3g	54.2g		
ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	806mg	807mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			
	◎キウイフルーツ150g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎オレンジ200g			
	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	
	鶏肉としめじのケチャップ煮		麦	ホッケのごま焼		麦	鶏肉の塩こうじ焼		麦	アジの幽庵焼		麦	鶏肉とれんこんの照り煮		麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		乳麦	インゲンソテー		乳麦	人参のきんぴら		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	法蓮草の煮ひたし		麦	
	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	切干と挽肉のオイスター炒め		麦	中華うま煮		卵乳麦か	ごぼう大豆		麦	麩の野菜あんかけ		麦	
				ハムの和風サラダ		卵乳麦	ひじきと白菜の生姜和え		麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		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	221kcal	414kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	
たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g		
脂質	8.7g	9.2g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g		
炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	19.2g	61.1g		
ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	658mg	659mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
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	652kcal	1231kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	
	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.9g	32.4g	
	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	42.8g	168.5g	炭水化物	36.9g	162.6g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	45.2g	170.9g	
	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1402kcal	合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1426kcal	合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1394kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g	
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g	
炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	64.7g	190.4g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	73.4g	199.1g		
ナトリウム	2356mg	2359mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2269mg	2272mg		
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	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

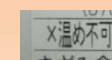


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。