

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：5/6（火）

5月19日(月)				5月20日(火)				5月21日(水)				5月22日(木)				5月23日(金)				
朝食	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦		
	オムレツ		乳麦	鶏肉と高菜の炒め物		卵麦	寄せ豆腐のうすあん		麦	白菜とがんもの煮物		麦	鶏肉ビーマン炒め		麦	大豆の洋風五目煮		麦		
	ホワイトソース		乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物		麦	鶏肉ビーマン炒め		麦	キャロットラペ		麦	白菜と昆布のナムル		麦		
	スープキャベツ		乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		麦	カリフラワーの柚子味噌和え		麦	キャロットラペ		麦			麦					
	じゃが芋の中華風サラダ		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		161kcal	354kcal	エネルギー		172kcal	365kcal	エネルギー		169kcal	362kcal	エネルギー		196kcal	389kcal	エネルギー		136kcal	329kcal	
たんぱく質		7.9g	11.2g	たんぱく質		11.9g	15.2g	たんぱく質		7.0g	10.3g	たんぱく質		10.0g	13.3g	たんぱく質		7.5g	10.8g	
脂質		7.0g	7.5g	脂質		8.6g	9.1g	脂質		7.6g	8.1g	脂質		9.4g	9.9g	脂質		4.3g	4.8g	
炭水化物		17.5g	59.4g	炭水化物		10.6g	52.5g	炭水化物		18.6g	60.5g	炭水化物		17.4g	59.3g	炭水化物		17.3g	59.2g	
ナトリウム		716mg	717mg	ナトリウム		638mg	639mg	ナトリウム		816mg	817mg	ナトリウム		599mg	600mg	ナトリウム		520mg	521mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量		1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g			★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		卵麦		
	チキンカレーのルー		麦	揚げ豆腐の挽肉あん		麦	鶏肉とさつまいものうま塩炒め			サワラのエスカベッシュ		麦	豚肉と大根の煮物		麦	鶏肉の味噌焼		卵麦		
	麩の野菜あんかけ		麦	フロッコリー		麦	白菜と挽肉の旨煮			豚肉と大根の煮物		麦	豆腐としめじのとろみ煮		麦	人参グラッセ		乳麦		
	ナスの油炒め		麦	竹輪のごま炒め		麦	切干大根の中華和え			豆腐としめじのとろみ煮		麦	キャベツの土佐煮		麦	キャベツの土佐煮		麦		
				法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦							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		250kcal	443kcal	エネルギー		241kcal	434kcal	エネルギー		217kcal	410kcal	エネルギー		234kcal	427kcal	エネルギー		254kcal	447kcal	
たんぱく質		13.2g	16.5g	たんぱく質		18.0g	21.3g	たんぱく質		11.6g	14.9g	たんぱく質		17.1g	20.4g	たんぱく質		15.9g	19.2g	
脂質		14.9g	15.4g	脂質		11.3g	11.8g	脂質		10.6g	11.1g	脂質		11.3g	11.8g	脂質		13.8g	14.3g	
炭水化物		15.4g	57.3g	炭水化物		18.4g	60.3g	炭水化物		18.5g	60.4g	炭水化物		13.9g	55.8g	炭水化物		14.3g	56.2g	
ナトリウム		847mg	848mg	ナトリウム		819mg	820mg	ナトリウム		707mg	708mg	ナトリウム		750mg	751mg	ナトリウム		731mg	732mg	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
間食	◎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			◎キウイフルーツ150g							
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦		
	白身魚の生姜煮		麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦	アジの照焼		麦	鶏肉ときこのバター醤油		乳麦	フリの磯辺焼		麦	フリの磯辺焼		麦		
	法蓮草の煮びたし		麦	食べるトマトスープ		乳麦	チンゲン菜とビーマンのソテー		麦	さつま揚げの味噌炒め		卵麦	ふきのきんぴら		麦	ふきのきんぴら		麦		
	れんこんの五目炒め煮		麦	ふきと人参の甘露煮		麦	大豆と人参の煮物		麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	炒り豆腐		卵乳麦	炒り豆腐		卵乳麦		
	インゲンのごま和え		麦				油揚げの玉子とじ		卵麦				野菜の三杯酢		麦	野菜の三杯酢		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		218kcal	411kcal	エネルギー		200kcal	393kcal	エネルギー		231kcal	424kcal	エネルギー		194kcal	387kcal	エネルギー		226kcal	419kcal	
たんぱく質		18.9g	22.2g	たんぱく質		11.2g	14.5g	たんぱく質		21.4g	24.7g	たんぱく質		11.7g	15.0g	たんぱく質		16.5g	19.8g	
脂質		8.3g	8.8g	脂質		10.5g	11.0g	脂質		9.4g	9.9g	脂質		9.0g	9.5g	脂質		11.3g	11.8g	
炭水化物		18.0g	59.9g	炭水化物		14.8g	56.7g	炭水化物		14.3g	56.2g	炭水化物		15.9g	57.8g	炭水化物		12.8g	54.7g	
ナトリウム		630mg	631mg	ナトリウム		646mg	647mg	ナトリウム		623mg	624mg	ナトリウム		826mg	827mg	ナトリウム		824mg	825mg	
食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量		2.1g	2.1g	
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		629kcal	1208kcal	エネルギー		613kcal	1192kcal	エネルギー		617kcal	1196kcal	エネルギー		624kcal	1203kcal	エネルギー		616kcal	1195kcal
	たんぱく質		40.0g	49.9g	たんぱく質		41.1g	51.0g	たんぱく質		40.0g	49.9g	たんぱく質		38.8g	48.7g	たんぱく質		39.9g	49.8g
	脂質		30.2g	31.7g	脂質		30.4g	31.9g	脂質		27.6g	29.1g	脂質		29.7g	31.2g	脂質		29.4g	30.9g
	炭水化物		50.9g	176.6g	炭水化物		43.8g	169.5g	炭水化物		51.4g	177.1g	炭水化物		47.2g	172.9g	炭水化物		44.4g	170.1g
	ナトリウム		2193mg	2196mg	ナトリウム		2103mg	2106mg	ナトリウム		2146mg	2149mg	ナトリウム		2175mg	2178mg	ナトリウム		2075mg	2078mg
合計(間食込)	エネルギー		826kcal	1405kcal	エネルギー		820kcal	1399kcal	エネルギー		815kcal	1394kcal	エネルギー		821kcal	1400kcal	エネルギー		817kcal	1396kcal
	たんぱく質		47.7g	57.6g	たんぱく質		47.2g	57.1g	たんぱく質		46.9g	56.8g	たんぱく質		46.5g	56.4g	たんぱく質		47.3g	57.2g
	脂質		37.2g	38.7g	脂質		37.5g	39.0g	脂質		34.6g	36.1g	脂質		36.7g	38.2g	脂質		36.4g	37.9g
	炭水化物		78.7g	204.4g	炭水化物		75.7g	201.4g	炭水化物		80.3g	206.0g	炭水化物		75.0g	200.7g	炭水化物		73.3g	199.0g
	ナトリウム		2269mg	2272mg	ナトリウム		2177mg	2180mg	ナトリウム		2220mg	2223mg	ナトリウム		2251mg	2254mg	ナトリウム		2152mg	2155mg
	食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量		5.5g	5.5g

※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

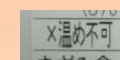


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。