

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月17日(月)		3月18日(火)		3月19日(水)		3月20日(木)		3月21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					
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦					
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	ネギ味噌炒め	麦					
	レンコンとフギの煮物	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	菜の花のおひたし	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	166kcal	359kcal
	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	10.0g	13.3g
	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	7.2g	7.7g
	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	16.0g	57.9g
	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	768mg	769mg
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	2.0g	2.0g	
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					
	サウラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚の味噌煮	麦	鶏のごまダレ煮	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	人参のきんぴら	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	麦	鶏じゃが煮	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦					
	ナスのおろし和え	麦				ヨールスローサラダ	卵乳麦	キャロットラペ	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	236kcal	429kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	14.6g	17.9g
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	11.3g	53.2g
ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	698mg	699mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ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	◎オレンジ200g					
	◎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					
夕食	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	平さやいんげん	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	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	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	カリフラワーの柚子味噌和え	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	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	244kcal	437kcal
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.2g	18.5g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	9.4g	51.3g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	19.8g	61.7g
	ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	725mg	726mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	617kcal	1196kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	39.8g	49.7g
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.6g	33.1g
	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	42.8g	168.5g	炭水化物	38.3g	164.0g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	47.1g	172.8g
ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	51.9g	61.8g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.6g	40.1g
	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	66.1g	191.8g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	75.3g	201.0g
	ナトリウム	2356mg	2359mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2264mg	2267mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2267mg	2270mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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

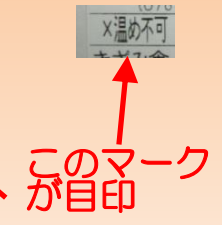


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。