

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：5/7 (火)

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もすくの酢の物		★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	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	151kcal	344kcal	175kcal	368kcal	167kcal	360kcal	154kcal	347kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	12.7g	16.0g	10.9g	14.2g	5.4g	8.7g	10.0g	13.3g
	脂質	7.2g	7.7g	5.1g	5.6g	8.6g	9.1g	8.4g	8.9g	6.8g	7.3g
炭水化物	16.3g	58.2g	16.0g	57.9g	15.3g	57.2g	16.9g	58.8g	13.8g	55.7g	
ナトリウム	742mg	743mg	632mg	633mg	696mg	697mg	767mg	768mg	555mg	556mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とし キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 豚肉ときのこのコチジャン炒め 枝豆とかにかまの煮物 菜の花と人参の白和え		
	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	225kcal	418kcal	232kcal	425kcal	279kcal	472kcal	188kcal	381kcal	207kcal	400kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	15.7g	19.0g	14.2g	17.5g	16.0g	19.3g	14.0g	17.3g
	脂質	10.1g	10.6g	9.7g	10.2g	16.2g	16.7g	6.1g	6.6g	10.6g	11.1g
炭水化物	14.6g	56.5g	20.1g	62.0g	19.5g	61.4g	16.8g	58.7g	17.9g	59.8g	
ナトリウム	874mg	875mg	867mg	868mg	807mg	808mg	792mg	793mg	728mg	729mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	
間食	◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 フロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め 中華つま煮		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g フリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ		
	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	221kcal	414kcal	248kcal	441kcal	175kcal	368kcal	267kcal	460kcal	258kcal	451kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	11.6g	14.9g	15.2g	18.5g	19.8g	23.1g	17.1g	20.4g
	脂質	14.6g	15.1g	16.9g	17.4g	5.4g	5.9g	16.0g	16.5g	15.2g	15.7g
炭水化物	7.2g	49.1g	12.3g	54.2g	12.5g	54.4g	9.5g	51.4g	11.4g	53.3g	
ナトリウム	520mg	521mg	712mg	713mg	642mg	643mg	680mg	681mg	693mg	694mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	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	611kcal	1190kcal	631kcal	1210kcal	629kcal	1208kcal	622kcal	1201kcal	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	42.5g	52.4g	40.0g	49.9g	40.3g	50.2g	41.2g	51.1g	41.1g	51.0g
	脂質	31.9g	33.4g	31.7g	33.2g	30.2g	31.7g	30.5g	32.0g	32.6g	34.1g
	炭水化物	38.1g	163.8g	48.4g	174.1g	47.3g	173.0g	43.2g	168.9g	43.1g	168.8g
ナトリウム	2136mg	2139mg	2211mg	2214mg	2145mg	2148mg	2239mg	2242mg	1976mg	1979mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	828kcal	1407kcal	830kcal	1409kcal	820kcal	1399kcal	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	47.7g	57.6g	47.7g	57.6g	48.1g	58.0g	47.2g	57.1g
	脂質	39.0g	40.5g	38.7g	40.2g	37.2g	38.7g	37.5g	39.0g	39.7g	41.2g
	炭水化物	70.0g	195.7g	76.2g	201.9g	76.2g	201.9g	72.1g	197.8g	75.0g	200.7g
	ナトリウム	2210mg	2213mg	2287mg	2290mg	2222mg	2225mg	2313mg	2316mg	2050mg	2053mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.9g	5.9g	5.3g	5.3g	

※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

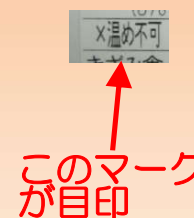


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。