

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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	
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	ツナと大豆の炒め煮	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	
	カリフラワーの甘酢漬け	人参とコーンのツナマヨ和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	キャベツのあっさり昆布和え	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	
	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	177kcal	370kcal	185kcal	378kcal	193kcal	386kcal	185kcal	378kcal	
たんぱく質	9.8g	13.1g	10.9g	14.2g	11.3g	14.6g	13.8g	17.1g	8.8g	12.1g	
脂質	7.2g	7.7g	8.0g	8.5g	8.6g	9.1g	8.2g	8.7g	10.1g	10.6g	
炭水化物	16.3g	58.2g	16.0g	57.9g	17.1g	59.0g	16.5g	58.4g	15.2g	57.1g	
ナトリウム	742mg	743mg	660mg	661mg	657mg	658mg	583mg	584mg	743mg	744mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
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	
	サウラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	ブリのごま焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	フロッコリー	うま塩キャベツ	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンパスタ	麩とえのきのさっと煮	マカロニと法蓮草のソテー	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	
	キャロットラペ		キャベツとベーコンの煮浸し	麩と若芽の酢の物	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	
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	248kcal	441kcal	240kcal	433kcal	231kcal	424kcal	252kcal	445kcal	238kcal	431kcal	
たんぱく質	16.4g	19.7g	13.8g	17.1g	9.5g	12.8g	15.3g	18.6g	15.9g	19.2g	
脂質	11.0g	11.5g	13.1g	13.6g	13.1g	13.6g	12.4g	12.9g	12.4g	12.9g	
炭水化物	18.7g	60.6g	17.1g	59.0g	18.3g	60.2g	19.0g	60.9g	14.2g	56.1g	
ナトリウム	733mg	734mg	785mg	786mg	589mg	590mg	788mg	789mg	722mg	723mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご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	
	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	鶏肉マスタード	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	
	人参クラッセ	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	人参クラッセ	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	
	大根とごぼうの甘辛煮	麩の野菜あんかけ	インゲンの生姜炒め	大根とひじきのうま煮	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	
	法蓮草のおひたし		若芽としらすのおひたし	三色野菜ナムル							
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	210kcal	403kcal	221kcal	414kcal	223kcal	416kcal	222kcal	415kcal	186kcal	379kcal	
たんぱく質	16.1g	19.4g	15.0g	18.3g	18.4g	21.7g	13.7g	17.0g	16.0g	19.3g	
脂質	11.5g	12.0g	10.2g	10.7g	8.5g	9.0g	12.5g	13.0g	9.9g	10.4g	
炭水化物	9.6g	51.5g	17.1g	59.0g	16.1g	58.0g	13.2g	55.1g	8.7g	50.6g	
ナトリウム	736mg	737mg	708mg	709mg	793mg	794mg	764mg	765mg	595mg	596mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	
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	623kcal	1202kcal	638kcal	1217kcal	639kcal	1218kcal	667kcal	1246kcal	609kcal	1188kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	39.7g	49.6g	39.2g	49.1g	42.8g	52.7g	40.7g	50.6g
	脂質	29.7g	31.2g	31.3g	32.8g	30.2g	31.7g	33.1g	34.6g	32.4g	33.9g
	炭水化物	44.6g	170.3g	50.2g	175.9g	51.5g	177.2g	48.7g	174.4g	38.1g	163.8g
ナトリウム	2211mg	2214mg	2153mg	2156mg	2039mg	2042mg	2135mg	2138mg	2060mg	2063mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	835kcal	1414kcal	840kcal	1419kcal	865kcal	1444kcal	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	47.4g	57.3g	46.6g	56.5g	49.7g	59.6g	46.8g	56.7g
	脂質	36.8g	38.3g	38.3g	39.8g	37.2g	38.7g	40.1g	41.6g	39.5g	41.0g
	炭水化物	76.5g	202.2g	78.0g	203.7g	80.4g	206.1g	77.6g	203.3g	70.0g	195.7g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	2229mg	2232mg	2116mg	2119mg	2209mg	2212mg	2134mg	2137mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	

※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。