

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)			
朝食	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん120g	肉団子と白菜の煮物	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	★ごはん120g	厚焼玉子	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味		
	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の生姜煮	麦	豚肉とキャベツのバジルマト炒め	麦	ホッケの磯辺焼		
	卵麦	カリフラワーの甘酢漬け	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦	菜の花	卵麦	大豆とごぼうの味噌炒め	卵麦	塩枝豆		
	煮生酢		煮生酢	鶏肉とオクラの中華風	煮生酢	麩とえのきのさっと煮	煮生酢	もずくの酢の物	煮生酢	高野豆腐の洋風玉子とじ		
	麦		麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	和風サラダ	麦		麦	菜の花のおひたし		
	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	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	
たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	10.3g	13.6g	
脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	8.8g	9.3g	
炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	17.7g	59.6g	
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	549mg	550mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん120g	赤魚の生姜煮	★ごはん120g	豚肉とキャベツのバジルマト炒め	★ごはん120g	ホッケの磯辺焼		
	麦	塩ゆでアスパラ	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	菜の花	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	塩枝豆		
	乳麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	乳麦	麩とえのきのさっと煮	乳麦	もずくの酢の物	乳麦	高野豆腐の洋風玉子とじ		
	麦	三色野菜ナムル	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	和風サラダ	麦		麦	菜の花のおひたし		
	麦		麦		麦		麦		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	215kcal	408kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	
たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	12.7g	16.0g	
脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	8.8g	9.3g	
炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	17.8g	59.7g	
ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	675mg	676mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g	まぐろカツ	★ごはん120g	豚肉とキャベツの塩おかか	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	ブリの味噌焼	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ		
	麦	きのこソテー	麦	五色煮豆	麦	インゲンソテー	麦	人参のきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		
	乳麦	鶏肉と小松菜煮	乳麦	若芽と蒲鉾の和え物	乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳麦	豚肉と里芋のごま煮	乳麦	オクラの柚子胡椒和え		
	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦		麦	切干大根としらすの煮物	麦	切干と菜の花のおひたし	麦			
	麦		麦		麦		麦		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	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	281kcal	474kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	
たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	17.2g	20.5g	
脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	15.6g	16.1g	脂質	12.9g	13.4g	
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	752mg	753mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	630kcal	1209kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	52.9g	178.6g
ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.3g	56.2g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	73.2g	198.9g	炭水化物	84.8g	210.5g
	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2050mg	2053mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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。