

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)			
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	三井等煮	★ごはん120g	干草焼き	★ごはん120g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん120g	厚焼玉子		
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	小車麩煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	卵麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	大根とひじきのうま煮	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	コールスローサラダ	卵麦	スープキャベツ	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦		
	麩の玉子とじ	卵乳麦	大豆とトマトのマリネサラダ	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		
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	8.0g	11.3g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	7.4g	7.9g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	14.5g	56.4g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	615mg	616mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	鶏肉のごま焼き	★ごはん120g	鯖の磯辺焼き	★ごはん120g	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	こんがりハンバーグ	麦	きのこソテー	麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	カリフラワーの煮物	卵麦か		
	ケチャップ(小袋)	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	大根の佃煮	麦	人参のおかかサラダ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦		
	人参グラッセ	麦	切干と人参のハリハリ	麦								
	ブロッコリーの煮物	麦										
	白菜のごま味噌和え	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	237kcal	430kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	258kcal	451kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g
	脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.0g	15.5g
炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.1g	56.0g	
ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	628mg	629mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん120g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん120g	白身魚の竜田揚		
	ホッケの幽庵焼	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	人参のレモン煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	卵麦か		
	法蓮草の煮ひたし	麦	葉の花としめじの和え物	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	麦		
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦										
	野菜のパジルチーズ焼き	乳										
	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	214kcal	407kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	188kcal	381kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	8.5g	9.0g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.2g	8.7g
	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	19.3g	61.2g
ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	925mg	926mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
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	632kcal	1211kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.2g	31.7g
	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	36.9g	162.6g	炭水化物	52.3g	178.0g
ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.2g	38.7g
	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	64.7g	190.4g	炭水化物	80.5g	206.2g
	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2244mg	2247mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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。

このマークが自印



- 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。