

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27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		
	大根の甘酢漬け	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	159kcal	8.8g	7.2g	15.3g	744mg	1.9g	177kcal	10.9g	8.0g	16.0g	660mg	1.7g
	352kcal	12.1g	7.7g	57.2g	745mg	1.9g	185kcal	11.3g	8.2g	58.4g	657mg	1.7g
	370kcal	14.2g	8.5g	57.9g	661mg	1.7g	378kcal	14.6g	9.1g	59.0g	658mg	1.7g
	185kcal	11.3g	8.7g	58.4g	583mg	1.5g	193kcal	13.8g	8.7g	58.4g	584mg	1.5g
185kcal	8.8g	10.1g	15.2g	743mg	1.9g	185kcal	8.8g	10.1g	15.2g	743mg	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	人参クラッセ	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	じゃがいものり塩炒め	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	切干と菜の花のおひたし	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	248kcal	16.4g	11.0g	18.7g	733mg	1.9g	240kcal	13.8g	13.6g	17.1g	785mg	2.0g
	441kcal	19.7g	11.5g	60.6g	734mg	1.9g	433kcal	17.1g	13.6g	59.0g	786mg	2.0g
	231kcal	9.5g	13.1g	18.3g	589mg	1.5g	238kcal	13.0g	12.4g	17.4g	713mg	1.8g
431kcal	16.3g	12.9g	59.3g	714mg	1.8g	237kcal	15.8g	12.9g	14.1g	724mg	1.8g	
430kcal	19.1g	12.9g	56.0g	725mg	1.8g	237kcal	15.8g	12.9g	14.1g	725mg	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎りんご150g	◎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		
	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	うま塩キャベツ	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	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え		
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	205kcal	16.4g	11.3g	9.0g	737mg	1.9g	221kcal	15.0g	10.2g	17.1g	708mg	1.8g
	398kcal	19.7g	11.8g	50.9g	738mg	1.9g	414kcal	18.3g	10.7g	59.0g	709mg	1.8g
	223kcal	18.4g	8.5g	16.1g	793mg	2.0g	223kcal	18.4g	9.0g	16.1g	793mg	2.0g
416kcal	21.7g	9.0g	58.0g	794mg	2.0g	219kcal	13.9g	13.1g	12.2g	766mg	1.9g	
412kcal	17.2g	13.1g	54.1g	767mg	2.0g	200kcal	16.9g	10.7g	9.0g	646mg	1.6g	
393kcal	20.2g	11.2g	50.9g	647mg	1.6g	200kcal	16.9g	11.2g	50.9g	647mg	1.6g	
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	612kcal	41.6g	29.5g	43.0g	2214mg	5.7g	638kcal	39.7g	31.3g	50.2g	2153mg	5.5g
	1191kcal	51.5g	31.0g	168.7g	2217mg	5.7g	1217kcal	49.6g	32.8g	175.9g	2153mg	5.5g
	639kcal	39.2g	30.2g	51.5g	2039mg	5.2g	1218kcal	49.1g	31.7g	177.2g	2042mg	5.2g
650kcal	40.7g	33.2g	46.1g	2062mg	5.2g	1229kcal	40.7g	34.7g	46.1g	2065mg	5.2g	
622kcal	41.5g	33.2g	38.3g	2113mg	5.3g	1201kcal	41.5g	34.7g	38.3g	2116mg	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	819kcal	47.7g	36.6g	74.9g	2288mg	5.9g	835kcal	47.4g	38.3g	78.0g	2229mg	5.7g
	1398kcal	57.6g	38.1g	200.6g	2291mg	5.9g	1414kcal	57.3g	39.8g	203.7g	2232mg	5.7g
	840kcal	46.6g	37.2g	80.4g	2116mg	5.4g	1419kcal	46.6g	38.7g	80.4g	2119mg	5.4g
	848kcal	47.6g	40.2g	75.0g	2136mg	5.4g	1427kcal	47.6g	41.7g	75.0g	2139mg	5.4g
829kcal	47.6g	40.3g	70.2g	2187mg	5.5g	1408kcal	47.6g	41.8g	195.9g	2190mg	5.5g	

※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。