

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフギの煮物		★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソニスマヨ		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 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	165kcal 358kcal	エネルギー	157kcal 350kcal	エネルギー	140kcal 333kcal	エネルギー	184kcal 377kcal	エネルギー	161kcal 354kcal	
	たんぱく質	8.7g 12.0g	たんぱく質	12.1g 15.4g	たんぱく質	7.5g 10.8g	たんぱく質	8.7g 12.0g	たんぱく質	8.8g 12.1g	
	脂質	7.8g 8.3g	脂質	5.5g 6.0g	脂質	8.2g 8.7g	脂質	8.7g 9.2g	脂質	8.4g 8.9g	
	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	10.7g 52.6g	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	13.1g 55.0g	
	ナトリウム	641mg 642mg	ナトリウム	602mg 603mg	ナトリウム	674mg 675mg	ナトリウム	759mg 760mg	ナトリウム	732mg 733mg	
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
	昼食	★ごはん120g サウラの蒸し煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー ナスのおろし和え		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 蒸し鶏と春雨の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 切干大根としらすの煮物 キャベツのピーナツ和え	
		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		272kcal 465kcal	エネルギー	235kcal 428kcal	エネルギー	229kcal 422kcal	エネルギー	226kcal 419kcal	エネルギー	197kcal 390kcal	
たんぱく質		17.0g 20.3g	たんぱく質	16.0g 19.3g	たんぱく質	16.3g 19.6g	たんぱく質	12.4g 15.7g	たんぱく質	11.7g 15.0g	
脂質		15.4g 15.9g	脂質	11.6g 12.1g	脂質	10.7g 11.2g	脂質	12.0g 12.5g	脂質	11.3g 11.8g	
炭水化物		16.2g 58.1g	炭水化物	14.8g 56.7g	炭水化物	17.0g 58.9g	炭水化物	17.6g 59.5g	炭水化物	12.6g 54.5g	
ナトリウム		844mg 845mg	ナトリウム	727mg 728mg	ナトリウム	555mg 556mg	ナトリウム	717mg 718mg	ナトリウム	683mg 684mg	
食塩相当量		2.1g 2.1g	食塩相当量	1.8g 1.9g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎グレープフルーツ200g	
		★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 コーンバター 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし	
夕食	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	201kcal 394kcal	エネルギー	219kcal 412kcal	エネルギー	250kcal 443kcal	エネルギー	236kcal 429kcal	エネルギー	267kcal 460kcal	
	たんぱく質	14.7g 18.0g	たんぱく質	13.8g 17.1g	たんぱく質	15.7g 19.0g	たんぱく質	17.9g 21.2g	たんぱく質	18.4g 21.7g	
	脂質	9.4g 9.9g	脂質	14.3g 14.8g	脂質	13.3g 13.8g	脂質	9.9g 10.4g	脂質	12.4g 12.9g	
	炭水化物	15.4g 57.3g	炭水化物	10.2g 52.1g	炭水化物	14.3g 56.2g	炭水化物	16.8g 58.7g	炭水化物	18.8g 60.7g	
	ナトリウム	774mg 775mg	ナトリウム	823mg 824mg	ナトリウム	791mg 792mg	ナトリウム	705mg 706mg	ナトリウム	797mg 798mg	
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.0g 2.0g	
	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	638kcal 1217kcal	エネルギー	611kcal 1190kcal	エネルギー	619kcal 1198kcal	エネルギー	646kcal 1225kcal	エネルギー	625kcal 1204kcal
		たんぱく質	40.4g 50.3g	たんぱく質	41.9g 51.8g	たんぱく質	39.5g 49.4g	たんぱく質	39.0g 48.9g	たんぱく質	38.9g 48.8g
脂質		32.6g 34.1g	脂質	31.4g 32.9g	脂質	32.2g 33.7g	脂質	30.6g 32.1g	脂質	32.1g 33.6g	
炭水化物		46.6g 172.3g	炭水化物	40.0g 165.7g	炭水化物	42.0g 167.7g	炭水化物	52.4g 178.1g	炭水化物	44.5g 170.2g	
ナトリウム		2259mg 2262mg	ナトリウム	2152mg 2155mg	ナトリウム	2020mg 2023mg	ナトリウム	2181mg 2184mg	ナトリウム	2212mg 2215mg	
食塩相当量		5.7g 5.7g	食塩相当量	5.4g 5.5g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.6g 5.6g	
合計(間食込)		エネルギー	835kcal 1414kcal	エネルギー	818kcal 1397kcal	エネルギー	816kcal 1395kcal	エネルギー	847kcal 1426kcal	エネルギー	822kcal 1401kcal
		たんぱく質	48.1g 58.0g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	47.2g 57.1g	たんぱく質	46.4g 56.3g	たんぱく質	46.6g 56.5g
		脂質	39.6g 41.1g	脂質	38.5g 40.0g	脂質	39.2g 40.7g	脂質	37.6g 39.1g	脂質	39.1g 40.6g
	炭水化物	74.4g 200.1g	炭水化物	71.9g 197.6g	炭水化物	69.8g 195.5g	炭水化物	81.3g 207.0g	炭水化物	72.3g 198.0g	
	ナトリウム	2335mg 2338mg	ナトリウム	2226mg 2229mg	ナトリウム	2096mg 2099mg	ナトリウム	2258mg 2261mg	ナトリウム	2288mg 2291mg	
	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.6g 5.7g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.7g 5.7g	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。