

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立

|       | 2月1日(月)  |                | 2月2日(火)  |            | 2月3日(水)  |                  | 2月4日(木)  |              | 2月5日(金)  |                |         |          |          |
|-------|----------|----------------|----------|------------|----------|------------------|----------|--------------|----------|----------------|---------|----------|----------|
| 朝食    | ★ごはん120g | 豚肉と厚揚げの煮物      | ★ごはん120g | チーズオムレツ    | ★ごはん120g | 鶏肉のすぎ焼煮          | ★ごはん120g | 肉団子と白菜の煮物    | ★ごはん120g | 豚肉と卵白のトマト炒め    |         |          |          |
|       | 卵麦       | カリフラワーの煮物      | 卵麦       | 三色煮豆       | 卵麦       | コーンと挽肉の炒め物       | 卵麦       | 大豆と椎茸の煮物     | 卵麦       | 蒸し鶏と春雨の炒め物     |         |          |          |
|       | 麦        | 蒸し鶏と小松菜のごま和え   | 麦        | インゲンのごま和え  | 麦        | 春菊のなめこ和え         | 麦        | 法蓮草と切干のおひたし  | 麦        | さつま揚げと小松菜の煮ひたし |         |          |          |
|       | 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    | 153kcal        | 346kcal  | エネルギー      | 193kcal  | 386kcal          | エネルギー    | 172kcal      | 365kcal  | エネルギー          | 187kcal | 380kcal  |          |
|       | たんぱく質    | 9.7g           | 13.0g    | たんぱく質      | 9.0g     | 12.3g            | たんぱく質    | 11.9g        | 15.2g    | たんぱく質          | 11.9g   | 15.2g    |          |
|       | 脂質       | 7.5g           | 8.0g     | 脂質         | 7.8g     | 8.3g             | 脂質       | 7.7g         | 8.2g     | 脂質             | 6.8g    | 7.3g     |          |
|       | 炭水化物     | 12.4g          | 54.3g    | 炭水化物       | 21.3g    | 63.2g            | 炭水化物     | 13.8g        | 55.7g    | 炭水化物           | 20.3g   | 62.2g    |          |
|       | ナトリウム    | 525mg          | 526mg    | ナトリウム      | 483mg    | 484mg            | ナトリウム    | 577mg        | 578mg    | ナトリウム          | 745mg   | 746mg    |          |
|       | 食塩相当量    | 1.3g           | 1.3g     | 食塩相当量      | 1.2g     | 1.2g             | 食塩相当量    | 1.5g         | 1.5g     | 食塩相当量          | 1.9g    | 1.9g     |          |
| 昼食    | ★ごはん120g | ロールキャベツトマト煮込み  | ★ごはん120g | あぶらかれい生煮   | ★ごはん120g | 炊き合せ             | ★ごはん120g | ブリの塩焼        | ★ごはん120g | 鶏肉のおろしポン酢焼き    |         |          |          |
|       | 菜の花      | 鶏と蓮根のピリ辛煮      | 麦        | スナッフえんどう   | 麦        | 人参の炒り煮           | 麦        | 人参クラッセ       | 乳麦       | 竹輪の五色きんぴら      |         |          |          |
|       | 麦        | ひじきと挽肉の炒め物     | 麦        | 和風ポトフ      | 卵麦       | カボチャとハムのサラダ      | 卵麦       | きんぴられんこん     | 麦        | 菜の花ときのこの酢味噌和え  |         |          |          |
|       | 卵麦       |                | 卵麦       |            | 卵麦       |                  | 卵麦       |              | 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    | 221kcal        | 414kcal  | エネルギー      | 200kcal  | 393kcal          | エネルギー    | 251kcal      | 444kcal  | エネルギー          | 220kcal | 413kcal  |          |
|       | たんぱく質    | 13.6g          | 16.9g    | たんぱく質      | 15.8g    | 19.1g            | たんぱく質    | 9.9g         | 13.2g    | たんぱく質          | 16.0g   | 19.3g    |          |
|       | 脂質       | 8.6g           | 9.1g     | 脂質         | 8.0g     | 8.5g             | 脂質       | 14.7g        | 15.2g    | 脂質             | 10.7g   | 11.2g    |          |
|       | 炭水化物     | 22.0g          | 63.9g    | 炭水化物       | 16.6g    | 58.5g            | 炭水化物     | 19.5g        | 61.4g    | 炭水化物           | 14.2g   | 56.1g    |          |
|       | ナトリウム    | 915mg          | 916mg    | ナトリウム      | 629mg    | 630mg            | ナトリウム    | 680mg        | 681mg    | ナトリウム          | 510mg   | 511mg    |          |
| 食塩相当量 | 2.3g     | 2.3g           | 食塩相当量    | 1.6g       | 1.6g     | 食塩相当量            | 1.7g     | 1.7g         | 食塩相当量    | 1.3g           | 1.3g    |          |          |
| 間食    | ◎牛乳180g  | ◎オレンジ200g      | ◎牛乳180g  | ◎りんご150g   | ◎牛乳180g  | ◎オレンジ200g        | ◎牛乳180g  | ◎キウイフルーツ150g | ◎牛乳180g  | ◎りんご150g       |         |          |          |
|       | ★ごはん120g | 白身魚の和風きのこあん    | ★ごはん120g | ホイコーロー     | ★ごはん120g | カジキのアラ煮          | ★ごはん120g | タンドリーチキン     | ★ごはん120g | アジの昆布醤油焼       |         |          |          |
|       | 麦        | 高野豆腐の味噌煮       | 卵麦       | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦        | 大根とひじきのうま煮       | 麦        | チンゲン菜ソテー     | 卵麦       | アスパラ           |         |          |          |
|       | 卵麦       | さつま芋とツナの青じそサラダ | 卵麦       | カリフラワーの甘酢漬 | 麦        | オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | 麦        | カリフラワーの塩炒め   | 麦        | 白菜と厚揚げのどろみ煮    |         |          |          |
|       | 卵麦       |                | 卵麦       |            | 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    | 256kcal        | 449kcal  | エネルギー      | 241kcal  | 434kcal          | エネルギー    | 235kcal      | 428kcal  | エネルギー          | 206kcal | 399kcal  |          |
|       | たんぱく質    | 15.6g          | 18.9g    | たんぱく質      | 16.1g    | 19.4g            | たんぱく質    | 18.6g        | 21.9g    | たんぱく質          | 13.5g   | 16.8g    |          |
|       | 脂質       | 13.1g          | 13.6g    | 脂質         | 10.6g    | 11.1g            | 脂質       | 7.8g         | 8.3g     | 脂質             | 11.4g   | 11.9g    |          |
|       | 炭水化物     | 18.9g          | 60.8g    | 炭水化物       | 21.3g    | 63.2g            | 炭水化物     | 22.5g        | 64.4g    | 炭水化物           | 12.3g   | 54.2g    |          |
| ナトリウム | 739mg    | 740mg          | ナトリウム    | 822mg      | 823mg    | ナトリウム            | 848mg    | 849mg        | ナトリウム    | 540mg          | 541mg   |          |          |
| 食塩相当量 | 1.9g     | 1.9g           | 食塩相当量    | 2.1g       | 2.1g     | 食塩相当量            | 2.2g     | 2.2g         | 食塩相当量    | 1.4g           | 1.4g    |          |          |
| 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    | 630kcal        | 1209kcal | エネルギー      | 634kcal  | 1213kcal         | エネルギー    | 658kcal      | 1237kcal | エネルギー          | 612kcal | 1191kcal |          |
|       | たんぱく質    | 38.9g          | 48.8g    | たんぱく質      | 40.9g    | 50.8g            | たんぱく質    | 40.4g        | 50.3g    | たんぱく質          | 41.4g   | 51.3g    |          |
|       | 脂質       | 29.2g          | 30.7g    | 脂質         | 26.4g    | 27.9g            | 脂質       | 30.2g        | 31.7g    | 脂質             | 28.9g   | 30.4g    |          |
|       | 炭水化物     | 53.3g          | 179.0g   | 炭水化物       | 59.2g    | 184.9g           | 炭水化物     | 55.8g        | 181.5g   | 炭水化物           | 46.8g   | 172.5g   |          |
|       | ナトリウム    | 2179mg         | 2182mg   | ナトリウム      | 1934mg   | 1937mg           | ナトリウム    | 2105mg       | 2108mg   | ナトリウム          | 1795mg  | 1798mg   |          |
|       | 食塩相当量    | 5.5g           | 5.5g     | 食塩相当量      | 4.9g     | 4.9g             | 食塩相当量    | 5.4g         | 5.4g     | 食塩相当量          | 4.6g    | 4.6g     |          |
|       | 合計(間食込)  | エネルギー          | 829kcal  | 1408kcal   | エネルギー    | 841kcal          | 1420kcal | エネルギー        | 857kcal  | 1436kcal       | エネルギー   | 813kcal  | 1392kcal |
|       |          | たんぱく質          | 46.8g    | 56.7g      | たんぱく質    | 47.0g            | 56.9g    | たんぱく質        | 48.3g    | 58.2g          | たんぱく質   | 48.8g    | 58.7g    |
|       |          | 脂質             | 36.2g    | 37.7g      | 脂質       | 33.5g            | 35.0g    | 脂質           | 37.2g    | 38.7g          | 脂質      | 35.9g    | 37.4g    |
| 炭水化物  |          | 81.5g          | 207.2g   | 炭水化物       | 91.1g    | 216.8g           | 炭水化物     | 84.0g        | 209.7g   | 炭水化物           | 75.7g   | 201.4g   |          |
| ナトリウム |          | 2255mg         | 2258mg   | ナトリウム      | 2008mg   | 2011mg           | ナトリウム    | 2181mg       | 2184mg   | ナトリウム          | 1872mg  | 1875mg   |          |
| 食塩相当量 |          | 5.7g           | 5.7g     | 食塩相当量      | 5.1g     | 5.1g             | 食塩相当量    | 5.6g         | 5.6g     | 食塩相当量          | 4.8g    | 4.8g     |          |

※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、商品は使用日に限定して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。