

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月1日(月)		3月2日(火)		3月3日(水)		3月4日(木)		3月5日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	鶏肉のすぎ焼き	麦	焼豆腐の含め煮	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	
	五色煮	麦	レンコンとフキの煮物	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	ふぎと人参の甘露煮	麦	
	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	春菊のおかか和え	卵麦	煮生酢		げんまいとミンチの煮物	乳麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	
	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	179kcal	372kcal	136kcal	329kcal	175kcal	368kcal	141kcal	334kcal	118kcal	311kcal	
たんぱく質	8.4g	11.7g	9.4g	12.7g	10.2g	13.5g	11.1g	14.4g	6.0g	9.3g	
脂質	9.4g	9.9g	4.3g	4.8g	8.6g	9.1g	4.1g	4.6g	4.5g	5.0g	
炭水化物	15.6g	57.5g	15.9g	57.8g	14.2g	56.1g	17.1g	59.0g	13.9g	55.8g	
ナトリウム	655mg	656mg	619mg	620mg	646mg	647mg	605mg	606mg	613mg	614mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	炊き合せ	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	カレーのスパイス揚	麦	ポークジンジャー	麦	鶏肉の香草焼	乳麦	
	鶏肉と小松菜煮	麦	ツナめっさり煮	麦	アスパラ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	人参クラッセ	乳麦	
	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	野菜のおろし煮	麦	旨みチンゲン菜	乳麦か	カリフラワーの塩炒め	乳麦	
	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	208kcal	401kcal	249kcal	442kcal	251kcal	444kcal	217kcal	410kcal	260kcal	453kcal	
たんぱく質	17.2g	20.5g	16.5g	19.8g	16.5g	19.8g	15.0g	18.3g	17.3g	20.6g	
脂質	10.3g	10.8g	12.4g	12.9g	11.9g	12.4g	9.1g	9.6g	14.0g	14.5g	
炭水化物	10.9g	52.8g	16.8g	58.7g	21.3g	63.2g	18.4g	60.3g	13.7g	55.6g	
ナトリウム	714mg	715mg	712mg	713mg	792mg	793mg	813mg	814mg	645mg	646mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	照焼チキン	麦	白身魚の和風きのこあん	麦	つくねの照り焼き	卵麦	赤魚の法蓮草柚子あん	麦	餃子・焼売セット	卵乳麦	
	ミックスソテー	乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	菜の花	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	
	野菜の味噌煮込み	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	肉野菜煮込み	麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦			野菜サラダ						
	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	261kcal	454kcal	243kcal	436kcal	222kcal	415kcal	260kcal	453kcal	275kcal	468kcal	
たんぱく質	18.4g	21.7g	17.2g	20.5g	15.1g	18.4g	17.4g	20.7g	16.6g	19.9g	
脂質	12.2g	12.7g	13.4g	13.9g	8.5g	9.0g	12.9g	13.4g	10.8g	11.3g	
炭水化物	18.3g	60.2g	13.8g	55.7g	21.9g	63.8g	16.0g	57.9g	30.3g	72.2g	
ナトリウム	823mg	824mg	835mg	836mg	694mg	695mg	591mg	592mg	825mg	826mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	
合計	エネルギー	648kcal	1227kcal	628kcal	1207kcal	648kcal	1227kcal	618kcal	1197kcal	653kcal	1232kcal
	たんぱく質	44.0g	53.9g	43.1g	53.0g	41.8g	51.7g	43.5g	53.4g	39.9g	49.8g
	脂質	31.9g	33.4g	30.1g	31.6g	29.0g	30.5g	26.1g	27.6g	29.3g	30.8g
	炭水化物	44.8g	170.5g	46.5g	172.2g	57.4g	183.1g	51.5g	177.2g	57.9g	183.6g
	ナトリウム	2192mg	2195mg	2166mg	2169mg	2132mg	2135mg	2009mg	2012mg	2083mg	2086mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	845kcal	1424kcal	827kcal	1406kcal	855kcal	1434kcal	817kcal	1396kcal	854kcal	1433kcal
	たんぱく質	51.7g	61.6g	51.0g	60.9g	47.9g	57.8g	51.4g	61.3g	47.3g	57.2g
	脂質	38.9g	40.4g	37.1g	38.6g	36.1g	37.6g	33.1g	34.6g	36.3g	37.8g
	炭水化物	72.6g	198.3g	74.7g	200.4g	89.3g	215.0g	79.7g	205.4g	86.8g	212.5g
	ナトリウム	2268mg	2271mg	2242mg	2245mg	2206mg	2209mg	2085mg	2088mg	2160mg	2163mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.5g	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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。