

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3月12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	鶏肉とジャガ芋の揚煮	目玉焼き	豚肉とふきの炒め煮	えび団子とかぶの煮物	チキンアラビータ	キャベツの土佐煮	プロッコリーとエビのチリソース	ひじきと挽肉の炒め物	ツナと大豆の炒め煮	卵麦え	
	キャベツの塩昆布和え	オクラともほろのピーナツ味噌和え	卵	卵	卵	キャベツの塩昆布和え	オクラともほろのピーナツ味噌和え	ハンパンジーサラダ	カリフラワーの柚子味噌和え	もすくの酢の物	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	166kcal	359kcal
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		
	鶏のごまタレ煮	アジの昆布醤油焼	炊き合せ	鯖の照焼	豚ロースの玉ねぎソース	チンゲン菜ソテー	インゲンソテー	鶏と蓮根のピリ辛煮	フロッコリー	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	
	ごぼう大豆	肉豆腐煮	法蓮草としめじのおひたし	竹輪と菜の花の煮物	春雨のピーナツ和え	野菜の三杯酢	ひじきの五目煮	えのきのおろし和え	麦	卵乳麦落		
	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	228kcal	421kcal
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g							
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		
	あぶらかれい味噌煮	ピリ辛牛肉炒め	赤魚のごま焼	鶏のいそべ焼	白身魚の西京焼	アスパラ	三色煮豆	塩枝豆	人参クラッセ	ビーマンのおかか和え	麦	
	五目豆腐煮	若芽の酢の物	豚肉と春雨の生姜炒め	食べるトマトスープ	さつま揚げと小松菜の煮浸し	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	野菜サラダ	法蓮草ソテー	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	
	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
合計	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	665kcal	1244kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal
	たんぱく質	44.3g	54.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	42.3g	52.2g
	脂質	30.3g	31.8g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	57.3g	183.0g	炭水化物	42.8g	168.5g	炭水化物	39.5g	165.2g
	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2024mg	2027mg

※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。