

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月15日(月)		3月16日(火)		3月17日(水)		3月18日(木)		3月19日(金)			
朝食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	厚焼玉子		卵麦		肉詰いなり煮		豚肉としめじの生麦バター風味		鶏肉のすぎ焼煮			
	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	きのこの玉子とし	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦		
	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	なめこ若芽のサッと煮	麦	カリフラワーの甘酢漬け			
		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	154kcal	347kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	191kcal	384kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	7.1g	7.6g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.4g	56.1g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	748mg	749mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	アジの野菜あんかけ	麦	和風唐揚げ	麦	フリの塩焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	サワラのごま醤油焼	麦		
	大根と小松菜の煮物	麦	フロッコリー	麦	金時豆煮	麦	アスパラ		人参クラッセ	乳麦		
	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	ツナあっさり煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵麦	竹の子のカレーそば炒め	乳麦	大豆と椎茸の煮物	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
	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	12.1g	15.4g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.2g	12.7g
	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	25.4g	67.3g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	18.1g	60.0g
	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	738mg	739mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	赤魚の旨じそ焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ほっけみりん焼		大根とつくねの煮物	卵麦		
	旨みチンゲン菜	乳麦か	きのこのソテー	乳麦	ヒーマンソテー	卵麦	スナップえんどう		人参の炒り煮	麦		
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	牛肉とひじきの炒め煮	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
	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	232kcal	425kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	19.0g	22.3g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	14.9g	18.2g
	脂質	14.0g	14.5g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	23.2g	65.1g
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	664mg	665mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.8g	
合計	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal
	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	39.5g	49.4g
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	29.7g	31.2g
	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	51.3g	177.0g	炭水化物	41.4g	167.1g	炭水化物	58.7g	184.4g
	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2150mg	2153mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal
	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.9g	56.8g
	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	36.7g	38.2g
	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	79.1g	204.8g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	87.6g	213.3g
	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2227mg	2230mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

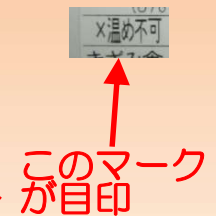


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。