

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月29日(月)		3月30日(火)		3月31日(水)		4月1日(木)		4月2日(金)						
朝食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g					
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	チーズオムレツ	卵乳麦	筑前煮	麦					
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ふきと人参の甘露煮	麦	三色煮豆	麦	フロッキーとエビのチリソース	麦え					
	もずくの酢の物	麦	コーンスローサラダ	卵乳麦	ハンパンジーサラダ	乳麦	インゲンのごま和え	麦	春菊のなめこ和え	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	154kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	157kcal	350kcal
	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	10.4g	13.7g
	脂質	6.3g	6.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.2g	5.7g
	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	17.3g	59.2g
	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	667mg	668mg
食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g					
	カルピ井(具)	麦落	サワラのエスカベッシュ	乳麦	ロールキャベツマト煮込み	乳麦	あぶらかれい生姜煮	麦	炊き合せ	麦					
	竹の子と人参のおかか煮	麦	肉野菜煮込み	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	スナップえんどう	乳麦	旨みチンゲン菜	乳麦か					
	野菜サラダ	卵乳麦	菜の花としめじの和え物	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	和風ポトフ	乳麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦					
	ドレッシング(小袋)	麦			五色煮豆	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					
	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	268kcal	461kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	12.3g	15.6g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	15.5g	16.0g
	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	18.8g	60.7g
ナトリウム	952mg	953mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	781mg	782mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご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					
	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	白身魚みりん焼	麦	ホイコーロー	麦落	カジキのアラ煮	麦					
	インゲンソテー	乳麦	フロッキー	麦	キヌサヤ	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	大根とひじきのうま煮	麦					
	鶏肉ピーマン炒め	麦	白菜と若布の煮物	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	白菜のごま味噌和え	麦					
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	大根とかにかまのサラダ	卵麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦									
	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	244kcal	437kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	11.4g	11.9g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	7.2g	7.7g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	9.9g	51.8g	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	21.4g	63.3g
ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	713mg	714mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	652kcal	1231kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	31.6g	33.1g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	26.1g	27.6g	脂質	26.4g	27.9g	脂質	27.9g	29.4g
	炭水化物	51.9g	177.6g	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	58.5g	184.2g	炭水化物	59.2g	184.9g	炭水化物	57.5g	183.2g
ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	
食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	34.9g	36.4g
	炭水化物	80.8g	206.5g	炭水化物	70.2g	195.9g	炭水化物	86.7g	212.4g	炭水化物	91.1g	216.8g	炭水化物	85.7g	211.4g
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2237mg	2240mg
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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

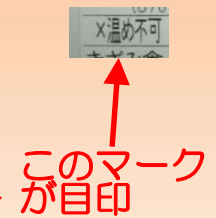


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。