

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月31日(月)		2月1日(火)		2月2日(水)		2月3日(木)		2月4日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 高野豆腐の味噌煮		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 旨みチンゲン菜		★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 カリフラワーのビクルス		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根のマヨネーズ和え		
	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	188kcal 381kcal	エネルギー	194kcal 387kcal	エネルギー	160kcal 353kcal	エネルギー	91kcal 284kcal	エネルギー	229kcal 422kcal	
	たんぱく質	10.6g 13.9g	たんぱく質	14.7g 18.0g	たんぱく質	9.0g 12.3g	たんぱく質	7.3g 10.6g	たんぱく質	15.8g 19.1g	
	脂質	8.4g 8.9g	脂質	9.6g 10.1g	脂質	5.8g 6.3g	脂質	2.7g 3.2g	脂質	13.3g 13.8g	
	炭水化物	18.7g 60.6g	炭水化物	13.8g 55.7g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	11.3g 53.2g	炭水化物	11.6g 53.5g	
	ナトリウム	715mg 716mg	ナトリウム	697mg 698mg	ナトリウム	642mg 643mg	ナトリウム	447mg 448mg	ナトリウム	596mg 597mg	
	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.1g 1.1g	食塩相当量	1.5g 1.5g	
	昼食	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカーママヨネーズ		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンかぼちゃ		★ごはん120g いわしつみれのおでん ひじきと大豆の煮物 白菜の煮ひたし	
		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		222kcal 415kcal	エネルギー	215kcal 408kcal	エネルギー	222kcal 415kcal	エネルギー	285kcal 478kcal	エネルギー	152kcal 345kcal	
たんぱく質		18.1g 21.4g	たんぱく質	11.8g 15.1g	たんぱく質	19.0g 22.3g	たんぱく質	14.4g 17.7g	たんぱく質	11.2g 14.5g	
脂質		10.1g 10.6g	脂質	12.3g 12.8g	脂質	11.3g 11.8g	脂質	16.1g 16.6g	脂質	4.3g 4.8g	
炭水化物		14.3g 56.2g	炭水化物	15.2g 57.1g	炭水化物	13.0g 54.9g	炭水化物	19.3g 61.2g	炭水化物	18.7g 60.6g	
ナトリウム		693mg 694mg	ナトリウム	742mg 743mg	ナトリウム	852mg 853mg	ナトリウム	704mg 705mg	ナトリウム	831mg 832mg	
食塩相当量		1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.1g 2.1g	
間食		◎牛乳180g ◎オレシジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのきのおろし和え		★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ヒーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 春菊のおかか和え		★ごはん120g 塩タレホーク 鶏と蓮根のピリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え	
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	232kcal 425kcal	エネルギー	225kcal 418kcal	エネルギー	238kcal 431kcal	エネルギー	239kcal 432kcal	エネルギー	262kcal 455kcal	
	たんぱく質	10.6g 13.9g	たんぱく質	15.6g 18.9g	たんぱく質	15.2g 18.5g	たんぱく質	18.4g 21.7g	たんぱく質	16.4g 19.7g	
	脂質	12.5g 13.0g	脂質	11.0g 11.5g	脂質	13.2g 13.7g	脂質	10.9g 11.4g	脂質	15.1g 15.6g	
	炭水化物	20.6g 62.5g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	16.8g 58.7g	炭水化物	13.9g 55.8g	
	ナトリウム	800mg 801mg	ナトリウム	799mg 800mg	ナトリウム	725mg 726mg	ナトリウム	725mg 726mg	ナトリウム	748mg 749mg	
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
	合計	エネルギー	642kcal 1221kcal	エネルギー	634kcal 1213kcal	エネルギー	620kcal 1199kcal	エネルギー	615kcal 1194kcal	エネルギー	643kcal 1222kcal
		たんぱく質	39.3g 49.2g	たんぱく質	42.1g 52.0g	たんぱく質	43.2g 53.1g	たんぱく質	40.1g 50.0g	たんぱく質	43.4g 53.3g
		脂質	31.0g 32.5g	脂質	32.9g 34.4g	脂質	30.3g 31.8g	脂質	29.7g 31.2g	脂質	32.7g 34.2g
炭水化物		53.6g 179.3g	炭水化物	44.8g 170.5g	炭水化物	45.8g 171.5g	炭水化物	47.4g 173.1g	炭水化物	44.2g 169.9g	
ナトリウム		2208mg 2211mg	ナトリウム	2238mg 2241mg	ナトリウム	2219mg 2222mg	ナトリウム	1876mg 1879mg	ナトリウム	2175mg 2178mg	
食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	4.7g 4.7g	食塩相当量	5.5g 5.5g		
合計(間食込)	エネルギー	841kcal 1420kcal	エネルギー	841kcal 1420kcal	エネルギー	818kcal 1397kcal	エネルギー	812kcal 1391kcal	エネルギー	850kcal 1429kcal	
	たんぱく質	47.2g 57.1g	たんぱく質	48.2g 58.1g	たんぱく質	50.1g 60.0g	たんぱく質	47.8g 57.7g	たんぱく質	49.5g 59.4g	
	脂質	38.0g 39.5g	脂質	40.0g 41.5g	脂質	37.3g 38.8g	脂質	36.7g 38.2g	脂質	39.8g 41.3g	
	炭水化物	81.8g 207.5g	炭水化物	76.7g 202.4g	炭水化物	74.7g 200.4g	炭水化物	75.2g 200.9g	炭水化物	76.1g 201.8g	
	ナトリウム	2284mg 2287mg	ナトリウム	2312mg 2315mg	ナトリウム	2293mg 2296mg	ナトリウム	1952mg 1955mg	ナトリウム	2249mg 2252mg	
食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	5.7g 5.7g		

## 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。

※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。