

# (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		★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		大根と鶏肉のマーガリン風味		ロールキャベツのスープ煮		干草焼き		鶏肉と小松菜煮						
	大豆とごぼうの味噌炒め		竹輪と菜の花の煮物		鶏じゃが煮		青菜と高野豆腐の煮物		キャベツと豚肉の味噌炒め						
	根菜の柚子マリネ		高野豆腐の味噌煮		旨みチンゲン菜		カリフラワーのビクルス		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	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		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	カレーのおろし和え		えび団子の炊き合せ		ホッケの磯辺焼		鶏肉ときのこのバター醤油		いわしつみれのおでん						
	ひじきと挽肉の炒め物		蒸し鶏の炒め物		きのこソテー		豚肉とごぼうの甘辛煮		ひじきと大豆の煮物						
	チンジャオロース		ブロッコリーのカーンカマヨネーズ		肉豆腐煮		レモンかぼちゃ		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		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	揚げ豆腐の南蛮づけ		豚肉と野菜のトマト炒め		鶏のカレー照煮込み		赤魚の甘辛タレ		塩タレホーク						
	大根とベーコンの煮物		鶏ミンチと小松菜の煮物		ヒーマンソテー		アスパラ		鶏と蓮根のピリ辛煮						
	カリフラワーのピーナツ味噌和え		えのきのおろし和え		コーンと挽肉の炒め物		鶏肉ヒーマン炒め		菜の花とツナの辛子和え						
	ブロッコリーのサラダ		マヨネーズ(小袋)		マヨネーズ(小袋)		マヨネーズ(小袋)		マヨネーズ(小袋)						
	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	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	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

※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

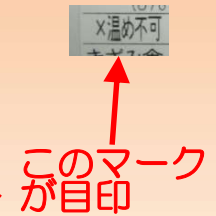


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。