

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11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		牛肉の甘酢炒め		目玉焼き		がんもどきの含め煮		高野豆腐と法蓮草の含め煮			
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	厚揚げとふきの煮物	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	カリフラワーの塩炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	麦		
	もずくの酢の物	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	里芋のおろし煮	麦	マリネサラダ	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	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
	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	7.3g	10.6g
	脂質	6.1g	6.6g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	10.4g	10.9g
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.7g	58.6g
	ナトリウム	503mg	504mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	753mg	754mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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		
	鶏のマスタード焼き	麦	メバルのバジルオリーブ焼		揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	ます白粒焼		えびカツ	麦え		
	ミックソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	キャベツソテー	乳麦落		
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落		
	菜の花ときのこの和え物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦			キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	菜の花としめじの和え物	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	203kcal	396kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	230kcal	423kcal
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	12.8g	16.1g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	6.8g	7.3g
	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.6g	54.5g
ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	732mg	733mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎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		
	サウラの味噌煮		オニオンソースハンバーグ	乳麦	ハニーマスタードチキン		豚たまキャベツ	卵乳麦	ほっけ塩焼			
	スナッブえんどう		うま塩キャベツ	麦か	アスパラ		ジャガ芋とえのきの煮物	麦	キヌサヤ			
	鶏肉のすき焼き	麦	大豆と人参の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	煮生酢	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	麩と若芽の酢の物	麦	インゲンのごま和え	麦			フロッコリーのカニカママヨネーズ	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
	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	15.1g	15.6g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	24.0g	65.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.2g	61.1g
ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	675mg	676mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal
	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	48.5g	174.2g
	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	2160mg	2163mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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	819kcal	1398kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.6g	58.5g
	脂質	36.0g	37.5g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	77.4g	203.1g
	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2253mg	2256mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2234mg	2237mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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

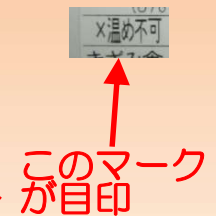


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。