（カロリー1440kcal管理食）週間献立表

朝食

	2月14日（月）		2月15日（火）		2月16日（水）		2月17日（木）		2月18日（金）	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	厚焼玉子	卵麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦
	ケチャップ（小袋）		ぜんまい煮	麦	食べるトマトスープ	乳麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	レンコンとフキの煮物	麦
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	カリフラワーの甘酢漬け		大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦
	高野豆腐の味噌煮	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
エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	117kcal	310kcal

朝食	2/14 おかず	2/14 ご飯セット	2/15 おかず	2/15 ご飯セット	2/16 おかず	2/16 ご飯セット	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット
エネルギー	170kcal	363kcal	151kcal	344kcal	148kcal	341kcal	176kcal	369kcal	117kcal	310kcal
たんぱく質	11.2g	14.5g	11.0g	14.3g	9.2g	12.5g	7.8g	11.1g	6.9g	10.2g
脂質	8.7g	9.2g	6.6g	7.1g	6.6g	7.1g	10.3g	10.8g	3.7g	4.2g
炭水化物	11.4g	53.3g	12.3g	54.2g	14.3g	56.2g	13.6g	55.5g	14.6g	56.5g
ナトリウム	671mg	672mg	641mg	642mg	599mg	600mg	680mg	681mg	580mg	581mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g

昼食

	2月14日（月）		2月15日（火）		2月16日（水）		2月17日（木）		2月18日（金）	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	サワラのごま醤油焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	白身魚みりん焼	麦	照焼チキン	麦	ブリの西京焼	
	人参グラッセ	乳麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆		ミックスソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	和風ポトフ	乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦
	法蓮草と切干のおひたし	麦			大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	ひとくちがんも煮	麦	菜の花ときのこの和え物	麦

昼食	2/14 おかず	2/14 ご飯セット	2/15 おかず	2/15 ご飯セット	2/16 おかず	2/16 ご飯セット	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット
エネルギー	210kcal	403kcal	283kcal	476kcal	226kcal	419kcal	288kcal	481kcal	243kcal	436kcal
たんぱく質	15.9g	19.2g	13.7g	17.0g	18.6g	21.9g	18.7g	22.0g	17.5g	20.8g
脂質	10.4g	10.9g	17.9g	18.4g	11.3g	11.8g	16.7g	17.2g	11.8g	12.3g
炭水化物	11.5g	53.4g	15.2g	57.1g	12.3g	54.2g	13.0g	54.9g	15.2g	57.1g
ナトリウム	775mg	776mg	860mg	861mg	598mg	599mg	616mg	617mg	695mg	696mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g

間食

	2月14日（月）	2月15日（火）	2月16日（水）	2月17日（木）	2月18日（金）
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g

夕食

	2月14日（月）		2月15日（火）		2月16日（水）		2月17日（木）		2月18日（金）	
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ささみ大葉フライ	麦	カレイの白ワイン蒸し	乳麦	マーボ豆腐	麦落	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落
	ピーマンソテー	卵乳麦	スナップえんどう		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	アスパラ		炒り豆腐	卵乳麦
	若竹煮	麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦
	豚肉とふきの炒め煮	麦	白菜の辛子柚子和え	麦			野菜の三杯酢	麦		

夕食	2/14 おかず	2/14 ご飯セット	2/15 おかず	2/15 ご飯セット	2/16 おかず	2/16 ご飯セット	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット
エネルギー	250kcal	443kcal	207kcal	400kcal	250kcal	443kcal	169kcal	362kcal	255kcal	448kcal
たんぱく質	15.9g	19.2g	16.1g	19.4g	12.5g	15.8g	14.1g	17.4g	18.4g	21.7g
脂質	11.8g	12.3g	7.8g	8.3g	13.0g	13.5g	4.9g	5.4g	12.6g	13.1g
炭水化物	20.1g	62.0g	15.3g	57.2g	19.5g	61.4g	17.7g	59.6g	16.8g	58.7g
ナトリウム	720mg	721mg	689mg	690mg	856mg	857mg	899mg	900mg	851mg	852mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	2.3g	2.3g	2.2g	2.2g

合計

合計	2/14 おかず	2/14 ご飯セット	2/15 おかず	2/15 ご飯セット	2/16 おかず	2/16 ご飯セット	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット
エネルギー	630kcal	1209kcal	641kcal	1220kcal	624kcal	1203kcal	633kcal	1212kcal	615kcal	1194kcal
たんぱく質	43.0g	52.9g	40.8g	50.7g	40.3g	50.2g	40.6g	50.5g	42.8g	52.7g
脂質	30.9g	32.4g	32.3g	33.8g	30.9g	32.4g	31.9g	33.4g	28.1g	29.6g
炭水化物	43.0g	168.7g	42.8g	168.5g	46.1g	171.8g	44.3g	170.0g	46.6g	172.3g
ナトリウム	2166mg	2169mg	2190mg	2193mg	2053mg	2056mg	2195mg	2198mg	2126mg	2129mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g

合計（間食込）

合計（間食込）	2/14 おかず	2/14 ご飯セット	2/15 おかず	2/15 ご飯セット	2/16 おかず	2/16 ご飯セット	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット
エネルギー	837kcal	1416kcal	839kcal	1418kcal	825kcal	1404kcal	830kcal	1409kcal	814kcal	1393kcal
たんぱく質	49.1g	59.0g	47.7g	57.6g	47.7g	57.6g	48.3g	58.2g	50.7g	60.6g
脂質	38.0g	39.5g	39.3g	40.8g	37.9g	39.4g	38.9g	40.4g	35.1g	36.6g
炭水化物	74.9g	200.6g	71.7g	197.4g	75.0g	200.7g	72.1g	197.8g	74.8g	200.5g
ナトリウム	2240mg	2243mg	2264mg	2267mg	2130mg	2133mg	2271mg	2274mg	2202mg	2205mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g

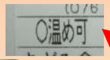
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

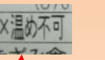
お食事の作り方

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。