

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 3月7日(月) | | 3月8日(火) | | 3月9日(水) | | 3月10日(木) | | 3月11日(金) | | | |
|---------|------------------|---------|--------------|--------|---------------|----------|---------------|---------|----------------|--------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | | |
| | 目玉焼き | 卵 | キャベツと豚肉の味噌炒め | 卵 | 白身魚のしんじょう | 卵 | 肉詰いなり煮 | 卵 | 豚肉としめじの生姜バター風味 | 卵 | | |
| | ひじきとアサリのさっぱり煮 | 卵 | 麩とえのきのさっと煮 | 卵 | ぜんまいとミンチの煮物 | 卵 | きのこの玉子とじ | 卵 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 卵 | | |
| | パンパンシーサラダ | 卵 | 鶏肉とオクラの中華風 | 卵 | ペーコンのごま酢和え | 卵 | キャベツと蒸し鶏の辛子和え | 卵 | インゲンのごま和え | 卵 | | |
| | 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 | 156kcal | 349kcal | エネルギー | 186kcal | 379kcal | エネルギー | 166kcal | 359kcal | エネルギー | 169kcal | 362kcal |
| | たんぱく質 | 11.9g | 15.2g | たんぱく質 | 13.7g | 17.0g | たんぱく質 | 8.0g | 11.3g | たんぱく質 | 11.3g | 14.6g |
| | 脂質 | 8.8g | 9.3g | 脂質 | 8.7g | 9.2g | 脂質 | 9.3g | 9.8g | 脂質 | 8.5g | 9.0g |
| | 炭水化物 | 7.6g | 49.5g | 炭水化物 | 12.1g | 54.0g | 炭水化物 | 13.8g | 55.7g | 炭水化物 | 13.3g | 55.2g |
| | ナトリウム | 469mg | 470mg | ナトリウム | 516mg | 517mg | ナトリウム | 762mg | 763mg | ナトリウム | 782mg | 783mg |
| 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | |
| 昼食 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | | |
| | ロールキャベツの白味噌仕立て | 卵 | アジの野菜あんかけ | 卵 | 鶏肉とれんこんの照り煮 | 卵 | フリの塩焼 | 卵 | クリーム煮込みハンバーグ | 卵 | | |
| | フロッコリー | 卵 | インゲンの生姜炒め | 卵 | キノサヤ | 卵 | キャベツソテー | 卵 | アスパラ | 卵 | | |
| | 鶏肉と小松菜煮 | 卵 | 法蓮草とハムのマリネ | 卵 | ひじきと大豆の煮物 | 卵 | 豚肉と里芋のごま煮 | 卵 | 大根と鶏肉の味噌煮 | 卵 | | |
| | 煮生酢 | 卵 | | | 白菜の煮ひたし | 卵 | フロッコリーのサラダ | 卵 | 若芽としらすのおひたし | 卵 | | |
| | 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 | 198kcal | 391kcal | エネルギー | 279kcal | 472kcal | エネルギー | 255kcal | 448kcal | エネルギー | 242kcal | 435kcal |
| | たんぱく質 | 15.1g | 18.4g | たんぱく質 | 20.4g | 23.7g | たんぱく質 | 16.6g | 19.9g | たんぱく質 | 18.0g | 21.3g |
| | 脂質 | 7.8g | 8.3g | 脂質 | 14.3g | 14.8g | 脂質 | 12.5g | 13.0g | 脂質 | 12.5g | 13.0g |
| | 炭水化物 | 17.6g | 59.5g | 炭水化物 | 17.3g | 59.2g | 炭水化物 | 17.8g | 59.7g | 炭水化物 | 14.8g | 56.7g |
| ナトリウム | 690mg | 691mg | ナトリウム | 944mg | 945mg | ナトリウム | 622mg | 623mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | | |
| | ◎りんご150g | | ◎バナナ90g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎りんご150g | | ◎キウイフルーツ150g | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | | |
| | 鶏のカレー照煮込み | 卵 | 揚げ豆腐の南蛮つげ | 卵 | 赤魚の生姜煮 | 卵 | 鶏の酒蒸し煮 | 卵 | ほっけみりん焼 | 卵 | | |
| | 人参グラッセ | 卵 | かぶのスープ煮 | 卵 | きのこのソテー | 卵 | チンゲン菜ソテー | 卵 | スナップえんどう | 卵 | | |
| | 豚肉とふきの炒め煮 | 卵 | 旨みチンゲン菜 | 卵 | 春菊と豚肉の炒め物 | 卵 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 卵 | 菜の花のツナ炒め | 卵 | | |
| | オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | 卵 | | | キャベツのピーナツ和え | 卵 | 豆腐のあっさりカレー煮込み | 卵 | マリネサラダ | 卵 | | |
| | 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 | 265kcal | 458kcal | エネルギー | 196kcal | 389kcal | エネルギー | 216kcal | 409kcal | エネルギー | 225kcal | 418kcal |
| | たんぱく質 | 17.3g | 20.6g | たんぱく質 | 9.9g | 13.2g | たんぱく質 | 16.9g | 20.2g | たんぱく質 | 15.8g | 19.1g |
| | 脂質 | 13.9g | 14.4g | 脂質 | 9.8g | 10.3g | 脂質 | 10.1g | 10.6g | 脂質 | 11.1g | 11.6g |
| | 炭水化物 | 16.0g | 57.9g | 炭水化物 | 17.0g | 58.9g | 炭水化物 | 16.1g | 58.0g | 炭水化物 | 14.0g | 55.9g |
| ナトリウム | 916mg | 917mg | ナトリウム | 725mg | 726mg | ナトリウム | 662mg | 663mg | ナトリウム | 729mg | 730mg | |
| 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 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 | 619kcal | 1198kcal | エネルギー | 661kcal | 1240kcal | エネルギー | 637kcal | 1216kcal | エネルギー | 625kcal | 1204kcal |
| | たんぱく質 | 44.3g | 54.2g | たんぱく質 | 44.0g | 53.9g | たんぱく質 | 41.5g | 51.4g | たんぱく質 | 43.6g | 53.5g |
| | 脂質 | 30.5g | 32.0g | 脂質 | 32.8g | 34.3g | 脂質 | 31.9g | 33.4g | 脂質 | 31.0g | 32.5g |
| | 炭水化物 | 41.2g | 166.9g | 炭水化物 | 46.4g | 172.1g | 炭水化物 | 47.7g | 173.4g | 炭水化物 | 43.0g | 168.7g |
| ナトリウム | 2075mg | 2078mg | ナトリウム | 2185mg | 2188mg | ナトリウム | 2046mg | 2049mg | ナトリウム | 2110mg | 2113mg | |
| 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 826kcal | 1405kcal | エネルギー | 859kcal | 1438kcal | エネルギー | 834kcal | 1413kcal | エネルギー | 832kcal | 1411kcal |
| | たんぱく質 | 50.4g | 60.3g | たんぱく質 | 50.9g | 60.8g | たんぱく質 | 49.2g | 59.1g | たんぱく質 | 49.7g | 59.6g |
| | 脂質 | 37.6g | 39.1g | 脂質 | 39.8g | 41.3g | 脂質 | 38.9g | 40.4g | 脂質 | 38.1g | 39.6g |
| | 炭水化物 | 73.1g | 198.8g | 炭水化物 | 75.3g | 201.0g | 炭水化物 | 75.5g | 201.2g | 炭水化物 | 74.9g | 200.6g |
| | ナトリウム | 2149mg | 2152mg | ナトリウム | 2259mg | 2262mg | ナトリウム | 2122mg | 2125mg | ナトリウム | 2184mg | 2187mg |
| 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | |

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。

※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。