

# (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	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	きのこの玉子とじ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦		
	パンパンシーサラダ	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ペーコンのごま酢和え	乳麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	インゲンのごま和え	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	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	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦		
	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵	アジの野菜あんかけ	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	フリの塩焼	乳麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦		
	フロッコリー	麦	インゲンの生姜炒め	麦	キノサヤ	麦	キャベツソテー	乳麦	アスパラ	麦		
	鶏肉と小松菜煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵	ひじきと大豆の煮物	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦		
	煮生酢	麦			白菜の煮ひたし	麦	フロッコリーのサラダ	麦	若芽としらすのおひたし	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	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	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦		
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の生姜煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ほっけみりん焼	麦		
	人参グラッセ	乳麦	かぶのスープ煮	卵	きのこのソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	スナップえんどう	麦		
	豚肉とふきの炒め煮	麦	旨みチンゲン菜	乳麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	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	乳麦			キャベツのピーナツ和え	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	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	

※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

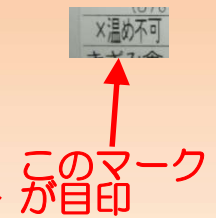


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。