

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月14日(月)		3月15日(火)		3月16日(水)		3月17日(木)		3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		
	肉豆腐煮	麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	オムレツ	卵麦	大豆の洋風五目煮	乳麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	食べるトマトスープ	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ケチャップ(小袋)	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		
	白菜の辛子柚子和え	麦	白菜と麩の玉子とし	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	白菜と厚揚げのどろみ煮	乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	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	152kcal	345kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	10.8g	14.1g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	6.3g	6.8g
	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	19.0g	60.9g
	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	594mg	595mg
食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	豚たまキャベツ	卵乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	白身魚みりん焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	メバルのバジルオリーブ焼	卵乳麦		
	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	五色煮	麦	きのこソテー	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦		
	大根とツナの炒め物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	肉野菜煮込み	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	炒り豆腐	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	19.9g	23.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g
	脂質	16.7g	17.2g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	18.5g	60.4g
	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	744mg	745mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎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		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	チキンカレーのルー	乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦		
	人参の炒り煮	麦	うま塩キャベツ	麦か	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦		
	カリフラワーの甘酢漬け		ごぼう大豆	麦	法蓮草のおひたし	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	菜の花ときのこの和え物	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	264kcal	457kcal
	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	19.4g	22.7g
	脂質	7.7g	8.2g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	12.7g	13.2g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.9g	57.8g
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	906mg	907mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
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	621kcal	1200kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	45.4g	55.3g	たんぱく質	39.5g	49.4g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	43.9g	169.6g	炭水化物	43.9g	169.6g	炭水化物	46.4g	172.1g
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	52.3g	62.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	37.3g	38.8g
	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	72.8g	198.5g	炭水化物	74.2g	199.9g
	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2320mg	2323mg
	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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。