

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月28日(月)		3月29日(火)		3月30日(水)		3月31日(木)		4月1日(金)			
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	豚肉と卵白のトマト炒め		大豆とキャベツのスープ煮		オムレツ		寄せ豆腐のうすあん		菜の花と牛肉の煮物			
	卵乳麦		卵乳麦		卵麦		卵麦		麦			
	竹輪のごま炒め		法蓮草と油揚げの煮物		ホワイトソース		大根とごぼうの甘辛煮		枝豆とかにかまの煮物			
	麦		麦		乳麦		乳麦		卵乳麦			
	菜の花ときのこの酢味噌和え		ぜんまいとミンチの煮物		白菜と厚揚げのどろみ煮		麩の玉子とし		えのきのおろし和え			
	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	202kcal	395kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	6.4g	9.7g
脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.3g	10.8g	
炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	14.0g	55.9g	
ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	788mg	789mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	鶏肉のカレー風味焼		マーボ豆腐		メンチカツ		白身魚の生姜煮		豚肉と野菜の中華炒め			
	麦		麦		麦		麦		麦			
	白菜の煮ひたし		ネギ味噌炒め		スナッフえんどう		ピーマンソテー		ツナあつさり煮			
	麦		麦		卵乳麦		卵乳麦		麦			
	フロコリーのサラダ		インゲンとツナのマスタード和え		春菊と豚肉の炒め物		豚肉と里芋のごま煮		フロコリーの煮物			
	ドレッシング(小袋)				カリフラワーの柚子味噌和え		切干と人参のハリハリ					
	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	206kcal	399kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	282kcal	475kcal	エネルギー	172kcal	365kcal
たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g	
脂質	11.5g	12.0g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	3.8g	4.3g	
炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	22.1g	64.0g	炭水化物	17.9g	59.8g	
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	685mg	686mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g			
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	サワラのバジルオリーブ焼		豚ロースの玉ねぎソース		ホッケの幽庵焼		鶏のいそべ焼		赤魚のごま焼			
	乳麦		麦		麦		麦		麦			
	チンゲン菜とピーマンのソテー		煮生酢		インゲンソテー		ミックスソテー		人参クラッセ			
	麦		麦		卵麦		卵麦		麦			
	鶏と蓮根のピリ辛煮		菜の花と錦糸玉子のおひたし		切干と挽肉のオニスター炒め		ひとくちがんも煮		鶏肉のすき焼煮			
	麦				麦		麦		麦			
	若芽としらすのおひたし				蒸し鶏と小松菜のごま和え		菜の花としめじの和え物		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			
	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	211kcal	404kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	
たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	19.8g	23.1g	
脂質	10.9g	11.4g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	16.0g	16.5g	
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	9.4g	51.3g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	680mg	681mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	
	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.0g	51.9g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	30.1g	31.6g
	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	41.3g	167.0g
ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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	839kcal	1418kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.9g	58.8g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	37.1g	38.6g
	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	70.2g	195.9g
	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2227mg	2230mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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

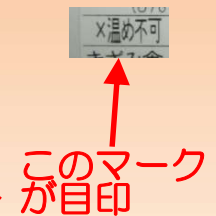


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。