

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

|       | 4月4日(月)    |                 | 4月5日(火)      |               | 4月6日(水)      |          | 4月7日(木)   |          | 4月8日(金)         |          |       |       |       |       |
|-------|------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|----------|-----------|----------|-----------------|----------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食    | ★ごはん120g   | ★ごはん120g        | ★ごはん120g     | ★ごはん120g      | ★ごはん120g     | ★ごはん120g | ★ごはん120g  | ★ごはん120g | ★ごはん120g        | ★ごはん120g |       |       |       |       |
|       | 白菜とがんもの煮物  | 大根と鶏肉のマーガリン風味   | ロールキャベツのスープ煮 | 卵乳麦           | 干草焼き         | 卵        | 大豆の洋風五目煮  | 卵乳麦      | キャベツと豚肉の味噌炒め    | 麦        |       |       |       |       |
|       | 若竹煮        | 高野豆腐の味噌煮        | 鶏じゃが煮        | 麦落            | 青菜と高野豆腐の煮物   | 麦        | 春菊のなめこ和え  | 麦        | 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え | 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      | たんぱく質           | 脂質           | 炭水化物          | ナトリウム        | 食塩相当量    | エネルギー     | たんぱく質    | 脂質              | 炭水化物     | ナトリウム | 食塩相当量 |       |       |
| 昼食    | ★ごはん120g   | ★ごはん120g        | ★ごはん120g     | ★ごはん120g      | ★ごはん120g     | ★ごはん120g | ★ごはん120g  | ★ごはん120g | ★ごはん120g        | ★ごはん120g |       |       |       |       |
|       | 揚げ豆腐の南蛮づけ  | 豚肉と野菜のトマト炒め     | チキンカレーのルー    | 卵乳麦           | 赤魚の甘辛ダレ      | 卵乳麦      | 塩ダレホーク    | 卵乳麦      | 鶏と蓮根のピリ辛煮       | 麦        |       |       |       |       |
|       | 大根とベーコンの煮物 | 鶏ミンチと小松菜の煮物     | コーンと挽肉の炒め物   | 卵乳麦           | アスパラ         | 麦        | 鶏と蓮根のピリ辛煮 | 麦        | 菜の花とツナの辛子和え     | 麦        |       |       |       |       |
|       | 南瓜とツナのサラダ  | キャベツの塩昆布和え      | 野菜サラダ        | 麦             | 鶏肉ピーマン炒め     | 麦        | 春菊のおかか和え  | 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 | たんぱく質      | 脂質              | 炭水化物         | ナトリウム         | 食塩相当量        | エネルギー    | たんぱく質     | 脂質       | 炭水化物            | ナトリウム    | 食塩相当量 |       |       |       |
| 間食    | ◎牛乳180g    | ◎牛乳180g         | ◎牛乳180g      | ◎牛乳180g       | ◎牛乳180g      | ◎牛乳180g  | ◎牛乳180g   | ◎牛乳180g  | ◎牛乳180g         | ◎牛乳180g  |       |       |       |       |
|       | ◎オレシジ200g  | ◎りんご150g        | ◎バナナ90g      | ◎グレープフルーツ200g | ◎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     | ★ごはん120g | ★ごはん120g  | ★ごはん120g | ★ごはん120g        | ★ごはん120g |       |       |       |       |
|       | カレーのおろし和え  | えび団子の炊き合せ       | ホッケの磯辺焼      | 麦             | 鶏肉ときのこのバター醤油 | 卵乳麦      | 炊き合せ      | 麦        | 法蓮草と油揚げの煮物      | 麦        |       |       |       |       |
|       | ひじきと挽肉の炒め物 | 竹輪と菜の花の煮物       | オニオンソテー      | 卵乳麦           | 豚肉とごぼうの甘辛煮   | 麦        | 白菜の煮ひたし   | 麦        |                 |          |       |       |       |       |
|       | チンジャオロース   | フロッキーのカニカママヨネーズ | 肉豆腐煮         | 麦             | カリフラワーのピクルス  | 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 | たんぱく質      | 脂質              | 炭水化物         | ナトリウム         | 食塩相当量        | エネルギー    | たんぱく質     | 脂質       | 炭水化物            | ナトリウム    | 食塩相当量 |       |       |       |
| 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      | たんぱく質           | 脂質           | 炭水化物          | ナトリウム        | 食塩相当量    | エネルギー     | たんぱく質    | 脂質              | 炭水化物     | ナトリウム | 食塩相当量 |       |       |
|       | 合計(間食込)    | エネルギー           | たんぱく質        | 脂質            | 炭水化物         | ナトリウム    | 食塩相当量     | 合計(間食込)  | エネルギー           | たんぱく質    | 脂質    | 炭水化物  | ナトリウム | 食塩相当量 |
|       | 合計(間食込)    | エネルギー           | たんぱく質        | 脂質            | 炭水化物         | ナトリウム    | 食塩相当量     | 合計(間食込)  | エネルギー           | たんぱく質    | 脂質    | 炭水化物  | ナトリウム | 食塩相当量 |
|       | 合計(間食込)    | エネルギー           | たんぱく質        | 脂質            | 炭水化物         | ナトリウム    | 食塩相当量     | 合計(間食込)  | エネルギー           | たんぱく質    | 脂質    | 炭水化物  | ナトリウム | 食塩相当量 |

## お食事の作り方

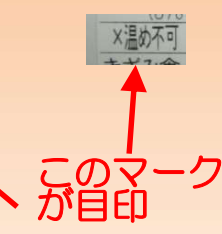


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。