

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3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					
	高野豆腐インゲン煮 イカと白菜の中華煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ	大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 高野豆腐の味噌煮	乳麦 麦 麦 卵麦	干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 メンがぼちや	卵麦 麦 麦 卵麦	大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ相見え	乳麦 麦 麦 卵麦							
	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	167kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.9g	16.2g
脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.7g	8.2g	
炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	608mg	609mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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					
	鶏肉とれんこんの照り煮 スナッフえんどう キャベツの麻婆あんかけ キャロットラペ	カレーのカーレー焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース	あんかけお魚ハンバーグ 人参クラッセ 切干大根のコンソメ炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 イカのトマトマリネ	乳麦 麦 麦 卵麦	塩ダレホーク 鶏と蓮根のヒリ辛煮 菜の花とツナの辛子相見え	麦 麦 麦 卵麦							
	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	275kcal	468kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
脂質	13.9g	14.4g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	14.6g	15.1g	
炭水化物	22.1g	64.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	
ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	747mg	748mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g					
	★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					
夕食	サワラの蒸し煮 人参クラッセ 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢	揚げ豆腐の南蛮つけ 大根とベーコンの煮物 かたかたのビーフ味噌相見え	豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのきのおろし相見え	乳麦 卵麦 乳麦 卵麦	ホークジンジャー 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのピクルス	麦 麦 麦 卵麦	えび団子の炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜のごま味噌相見え	卵麦 麦 麦 卵麦							
	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	216kcal	409kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	9.0g	9.5g
炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	21.7g	63.6g	
ナトリウム	1019mg	1020mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	837mg	838mg	
食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	658kcal	1237kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.6g	51.5g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.3g	32.8g
	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	54.5g	180.2g	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	49.6g	175.3g	炭水化物	53.3g	179.0g
ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	869kcal	1448kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	82.7g	208.4g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	85.2g	210.9g
	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2266mg	2269mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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。