

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月6日(月)		2月7日(火)		2月8日(水)		2月9日(木)		2月10日(金)															
朝食	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	野菜のごま和え	★ごはん120g	厚揚げとふきの煮物	卵麦	初子と挽肉のオムスター炒め	★ごはん120g	目玉焼き	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	★ごはん120g	肉団子と白菜の煮物	卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物	★ごはん120g	高野豆腐インゲン煮	卵麦	春菊と豚肉の炒め物	★ごはん120g	麦落	大根とソナの炒め物
	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	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	142kcal	335kcal	エネルギー	133kcal	326kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	326kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	172kcal	365kcal
	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	8.7g	11.9g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	3.6g	4.1g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.7g	9.2g
炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.0g	52.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	12.2g	54.1g	
ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	658mg	659mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	サワラの味噌煮	スナッフえんどう	鶏肉のすき焼き	キャベツとベーコンの和え物	★ごはん120g	オニオンソースハンバーグ	うま塩キャベツ	大豆と人参の煮物	法蓮草のおひたし	★ごはん120g	鶏肉のレモン風味焼	人参クラッセ	菜の花のソナ炒め	インゲンのごま和え	★ごはん120g	豚肉とキャベツの塩おかか	カリフラワーの塩炒め	★ごはん120g	ブリの磯辺焼	スナッフえんどう	鶏肉と野菜の中華炒め	菜の花と人参の白和え	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	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	212kcal	405kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	245kcal	438kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	14.9g	15.4g	たんぱく質	14.9g	15.4g	たんぱく質	17.7g	21.0g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	13.6g	14.1g
炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	12.5g	54.4g	
ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	776mg	777mg	
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	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g															
	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	塩枝豆	ぜんまいとミンチの煮物	菜の花ときのこの和え物	★ごはん120g	カレーのおろし和え	高野豆腐の洋風玉子とじ	蒸し鶏と小松菜のごま和え	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	大根と鶏肉の味噌煮	白菜のおかかポン酢和え	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	豚肉と里芋のごま煮	ブリーネサラダ	★ごはん120g	大根とつくねの煮物	蒸し鶏の炒め物	えんどう豆の味噌マヨ和え			
夕食	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	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	11.4g	14.7g
	脂質	10.6g	11.1g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	14.6g	15.1g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	14.6g	15.1g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	8.1g	50.0g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	20.2g	62.1g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	695mg	696mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	32.2g	33.7g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	32.9g	34.4g
	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	40.7g	166.4g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	44.9g	170.6g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	44.9g	170.6g	炭水化物	44.9g	170.6g
ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	2120mg	2008mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	53.8g	63.7g	たんぱく質	50.9g	60.8g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.5g	58.4g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	70.4g	196.1g	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	72.7g	198.4g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	72.7g	198.4g	炭水化物	72.7g	198.4g
	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2205mg	2208mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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

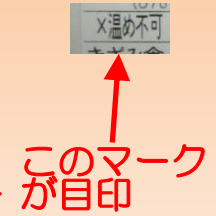


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。