

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10日(金)							
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵						
	白身焼き	野菜のチリソース煮	白菜とがんもの煮物	コンニャクの辛味炒め	白身魚のしんじょう	卵	肉詰いなり煮	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚肉としめじの生姜バター風味	卵						
	キャベツとベーコンの和え物	卵	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉とオクラの中華風	ひじきと大豆の煮物	卵	キャベツと煮し鶏の辛子和え	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵						
	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	177kcal	370kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦						
	鶏のカレー照煮込み	人参グラッセ	ポークジンジャー	旨みチンゲン菜	ホッケの磯辺焼	きのこソテー	鶏の酒蒸し煮	チンゲン菜ソテー	カレイのカレー焼	人参グラッセ						
	豚肉とふきの炒め煮	スープキャベツ	キャロットラペ	キャロットラペ	春菊と豚肉の炒め物	ベーコンのごま酢和え	麩の野菜あんかけ	竹輪の五色きんぴら	菜の花のツナ炒め	卵						
	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	224kcal	417kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	
間食	◎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	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん120g	オニオソースハンバーグ	★ごはん120g	白身魚のムニエル	★ごはん120g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん120g	プリの塩焼	★ごはん120g	ポークチャップ						
	プロコリー	鶏肉と小松菜煮	炒り豆腐	法蓮草とハムのマリネ	平さやいんげん	ぜんまいとミンチの煮物	キャベツのピーナッツ和え	豚肉と里芋のごま煮	ブロッコリーのサラダ	大根と鶏肉の味噌煮						
	煮生酢	煮生酢														
	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						
夕食	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	
	合計	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	43.5g	53.4g
		脂質	31.9g	33.4g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	29.1g	30.6g
		炭水化物	42.3g	168.0g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	44.9g	170.6g	炭水化物	41.7g	167.4g	炭水化物	47.6g	173.3g
		ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	1959mg	1962mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	50.9g	60.8g	
	脂質	39.0g	40.9g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	36.1g	37.6g	
	炭水化物	74.2g	199.9g	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	72.7g	198.4g	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	76.5g	202.2g	
	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g		

※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

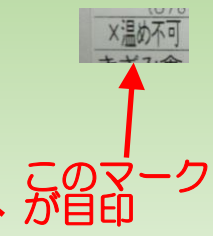


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。