

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		2月8日(木)		2月9日(金)							
朝食	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 春雨のピーナツ和え		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜と麩の玉子とじ イカのトマトマリネ		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 竹の子と人参のおかか煮 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	
	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	5.5g	8.8g	たんぱく質	9.9g	13.2g	
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	12.4g	12.9g	
	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.2g	55.1g	
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	628mg	629mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
	昼食	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー		212kcal	405kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	
たんぱく質		15.4g	18.7g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.6g	18.9g	
脂質		13.4g	13.9g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	11.5g	12.0g	
炭水化物		7.0g	48.9g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	24.5g	66.4g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム		539mg	540mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	916mg	917mg	
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	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
		★ごはん120g サワラのバジルオーリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 赤魚のごま焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーの甘酢漬						
	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	212kcal	405kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	15.6g	18.9g	
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	7.6g	8.1g	
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	13.1g	55.0g	
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	660mg	661mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	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		612kcal	1191kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	
たんぱく質		42.7g	52.6g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	
脂質		31.8g	33.3g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	27.4g	28.9g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.5g	33.0g	
炭水化物		36.7g	162.4g	炭水化物	45.5g	171.2g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	43.5g	169.2g	
ナトリウム		1997mg	2000mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)		エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
		たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g
		脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	34.4g	35.9g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.6g	40.1g
	炭水化物	68.6g	194.3g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	79.1g	204.8g	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	75.4g	201.1g	
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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、商品は消費期限内に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。