

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月12日(月)			2月13日(火)			2月14日(水)			2月15日(木)			2月16日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 大豆と椎茸の煮物 カリフラワーのピクルス			★ごはん120g 大豆と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツのあっさり昆布和え			★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 卵乳麦 鶏じゃが煮 人参しりしり			★ごはん120g 干草焼き 卵 青菜と高野豆腐の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根の柚香煮			
	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	182kcal	375kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	
	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.5g	8.0g	
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	569mg	570mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つけ 大根とベーコンの煮物 和風サラダ			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋といかの煮物			★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ 鶏肉ピーマン炒め ひじきと白菜の生姜和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 竹輪のごま炒め 人参のおかかサラダ		
		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		233kcal	426kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	
たんぱく質		8.6g	11.9g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.9g	18.2g	
脂質		12.9g	13.4g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.0g	12.5g	
炭水化物		22.7g	64.6g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	18.4g	60.3g	
ナトリウム		880mg	881mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	830mg	831mg	
食塩相当量		2.2g	2.2g	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	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食		◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
		★ごはん120g カレーのおろし和え チンジャオロース パンバンジーサラダ			★ごはん120g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん120g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え			★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とツナの辛子和え		
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			
	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.0g	20.3g	
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.2g	6.7g	
	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.4g	61.3g	
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	890mg	891mg	ナトリウム	758mg	759mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
	合計	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
		たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	43.9g	53.8g	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	43.7g	53.6g
		脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	25.7g	27.2g
炭水化物		51.7g	177.4g	炭水化物	44.8g	170.5g	炭水化物	46.0g	171.7g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	55.0g	180.7g	
ナトリウム		2080mg	2083mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g		
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	
	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	49.8g	59.7g	
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	32.8g	34.3g	
	炭水化物	79.9g	205.6g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	74.9g	200.6g	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	86.9g	212.6g	
	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g		

※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。