

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 乳麦落 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクのおおさ炒め		★ごはん120g 干草焼き 卵 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 卵 豚挽き肉と切干大根の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め キャロットラペ		★ごはん120g 厚焼き玉子 卵 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え						
	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	151kcal	344kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	192kcal	385kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	15.6g	57.5g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	493mg	494mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	昼食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ		★ごはん120g 肉丼の具 卵 さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g サワラの味噌煮 卵 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 卵 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 卵 フロッコリー 竹輪の五色きんぴら オクラの柚子胡椒和え					
		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		217kcal	410kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	166kcal	359kcal
たんぱく質		17.1g	20.4g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	19.0g	22.3g
脂質		9.5g	10.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	4.0g	4.5g
炭水化物		12.8g	54.7g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	14.5g	56.4g
ナトリウム		656mg	657mg	ナトリウム	1020mg	1021mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	771mg	772mg
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g					
		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g					
夕食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー フロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物		★ごはん120g 照焼チキン 卵 ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 卵 平さやいんげん フロッコリーの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g ホイコーロー 卵 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え						
	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	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	16.1g	16.6g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.1g	59.0g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	795mg	796mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	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	629kcal	1208kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal	エネルギー	605kcal
たんぱく質		40.9g	50.8g	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	41.3g	51.2g
脂質		31.7g	33.2g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	28.5g	30.0g
炭水化物		43.1g	168.8g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	43.3g	169.0g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	47.2g	172.9g
ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	862kcal	1441kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	35.6g	37.1g
	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	79.1g	204.8g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2133mg	2136mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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。