

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)			
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め		★ごはん120g 卵麦え 肉豆腐煮 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 鶏肉のすき焼き 麦 コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 乳麦 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g ミートインオムレツ 卵麦 スープキャベツ 卵麦 さつま芋とツナの青じそサラダ			
	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	198kcal	391kcal	163kcal	356kcal	139kcal	332kcal	214kcal	407kcal	150kcal	343kcal	
	たんぱく質	13.3g	16.6g	11.0g	14.3g	7.1g	10.4g	10.8g	14.1g	5.4g	8.7g	
	脂質	6.3g	6.8g	6.8g	7.3g	5.1g	5.6g	10.5g	11.0g	7.2g	7.7g	
	炭水化物	23.3g	65.2g	14.7g	56.6g	15.6g	57.5g	18.6g	60.5g	16.5g	58.4g	
	ナトリウム	812mg	813mg	616mg	617mg	586mg	587mg	730mg	731mg	515mg	516mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g	
	昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 麦 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 卵麦え キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え		★ごはん120g フリのごま醤油焼 麦 インゲンソテー 乳麦 炒り豆腐 卵麦 カリフラワーのピクルス		
		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		204kcal	397kcal	218kcal	411kcal	279kcal	472kcal	194kcal	387kcal	231kcal	424kcal	
たんぱく質		15.3g	18.6g	18.8g	22.1g	16.3g	19.6g	12.0g	15.3g	17.3g	20.6g	
脂質		11.2g	11.7g	9.6g	10.1g	17.9g	18.4g	8.7g	9.2g	12.5g	13.0g	
炭水化物		9.6g	51.5g	13.4g	55.3g	12.7g	54.6g	17.3g	59.2g	11.8g	53.7g	
ナトリウム		710mg	711mg	667mg	668mg	685mg	686mg	865mg	866mg	662mg	663mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ビーコンソテー 乳麦 油揚げの玉子とじ 卵麦 春雨の中華和え 卵麦		★ごはん120g サワラの蒸し煮 麦 ピーマンソテー 卵麦 麦 竹の子と人参のおかか煮 乳麦 ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 麦 ミックスソテー 乳麦 麦 ひとつちがんと煮 麦 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 乳麦 ブロッコリーの煮物 麦 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	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	219kcal	412kcal	245kcal	438kcal	195kcal	388kcal	224kcal	417kcal	238kcal	431kcal	
	たんぱく質	10.9g	14.2g	12.5g	15.8g	16.4g	19.7g	16.3g	19.6g	16.7g	20.0g	
	脂質	11.0g	11.5g	12.6g	13.1g	8.1g	8.6g	13.4g	13.9g	12.6g	13.1g	
	炭水化物	21.0g	62.9g	18.7g	60.6g	14.4g	56.3g	9.3g	51.2g	14.1g	56.0g	
	ナトリウム	710mg	711mg	715mg	716mg	908mg	909mg	576mg	577mg	739mg	740mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
	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		621kcal	1200kcal	626kcal	1205kcal	613kcal	1192kcal	632kcal	1211kcal	619kcal	1198kcal	
たんぱく質		39.5g	49.4g	42.3g	52.2g	39.8g	49.7g	39.1g	49.0g	39.4g	49.3g	
脂質		28.5g	30.0g	29.0g	30.5g	31.1g	32.6g	32.6g	34.1g	32.3g	33.8g	
炭水化物		53.9g	179.6g	46.8g	172.5g	42.7g	168.4g	45.2g	170.9g	42.4g	168.1g	
ナトリウム		2232mg	2235mg	1998mg	2001mg	2179mg	2182mg	2171mg	2174mg	1916mg	1919mg	
食塩相当量		5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	818kcal	1397kcal	833kcal	1412kcal	812kcal	1391kcal	831kcal	1410kcal	816kcal	1395kcal
		たんぱく質	47.2g	57.1g	48.4g	58.3g	47.7g	57.6g	47.0g	56.9g	47.1g	57.0g
		脂質	35.5g	37.0g	36.1g	37.6g	38.1g	39.6g	39.6g	41.1g	39.3g	40.8g
	炭水化物	81.7g	207.4g	78.7g	204.4g	70.9g	196.6g	73.4g	199.1g	70.2g	195.9g	
	ナトリウム	2308mg	2311mg	2072mg	2075mg	2255mg	2258mg	2247mg	2250mg	1992mg	1995mg	
	食塩相当量	5.9g	5.9g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	5.1g	5.1g	

※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。