

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)			
朝食	★ごはん120g 白玉焼き 里芋といかの煮物 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g 鶏じゃがが煮 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリーネ		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 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	132kcal	325kcal	150kcal	343kcal	152kcal	345kcal	193kcal	386kcal	164kcal	357kcal	
	たんぱく質	8.9g	12.2g	9.0g	12.3g	6.9g	10.2g	9.7g	13.0g	10.5g	13.8g	
	脂質	6.0g	6.5g	5.9g	6.4g	7.5g	8.0g	9.7g	10.2g	8.5g	9.0g	
	炭水化物	10.4g	52.3g	17.2g	59.1g	14.6g	56.5g	17.0g	58.9g	12.8g	54.7g	
	ナトリウム	467mg	468mg	528mg	529mg	669mg	670mg	562mg	563mg	635mg	636mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	
	昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み フロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラペ		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つけ インゲンの生姜炒め 菜の花ときのこの和え物		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサツと煮		★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリーネサラダ		
		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		246kcal	439kcal	254kcal	447kcal	223kcal	416kcal	204kcal	397kcal	249kcal	442kcal	
たんぱく質		14.4g	17.7g	14.1g	17.4g	16.8g	20.1g	14.2g	17.5g	18.1g	21.4g	
脂質		12.8g	13.3g	12.8g	13.3g	9.1g	9.6g	10.4g	10.9g	12.9g	13.4g	
炭水化物		17.4g	59.3g	23.2g	65.1g	19.5g	61.4g	15.1g	57.0g	13.0g	54.9g	
ナトリウム		695mg	696mg	872mg	873mg	811mg	812mg	716mg	717mg	591mg	592mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	
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 まぐろカツ 人参グラッセ 鶏肉と小松菜煮 煮生酢		★ごはん120g ポークチャップ 旨みチンゲン菜 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ビーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナツ和え		★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のご煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし		
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	280kcal	473kcal	264kcal	457kcal	281kcal	474kcal	264kcal	457kcal	204kcal	397kcal	
	たんぱく質	17.6g	20.9g	18.4g	21.7g	17.2g	20.5g	18.3g	21.6g	11.9g	15.2g	
	脂質	13.6g	14.1g	11.3g	11.8g	13.9g	14.4g	13.1g	13.6g	10.2g	10.7g	
	炭水化物	21.6g	63.5g	20.2g	62.1g	21.2g	63.1g	17.7g	59.6g	16.2g	58.1g	
	ナトリウム	684mg	685mg	815mg	816mg	720mg	721mg	719mg	720mg	809mg	810mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
	合計	エネルギー	658kcal	1237kcal	668kcal	1247kcal	656kcal	1235kcal	661kcal	1240kcal	617kcal	1196kcal
		たんぱく質	40.9g	50.8g	41.5g	51.4g	40.9g	50.8g	42.2g	52.1g	40.5g	50.4g
		脂質	32.4g	33.9g	30.0g	31.5g	30.5g	32.0g	33.2g	34.7g	31.6g	33.1g
炭水化物		49.4g	175.1g	60.6g	186.3g	55.3g	181.0g	49.8g	175.5g	42.0g	167.7g	
ナトリウム		1846mg	1849mg	2215mg	2218mg	2200mg	2203mg	1997mg	2000mg	2035mg	2038mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.0g	5.0g	5.2g	5.2g		
合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1444kcal	866kcal	1445kcal	853kcal	1432kcal	868kcal	1447kcal	818kcal	1397kcal	
	たんぱく質	47.0g	56.9g	48.4g	58.3g	48.6g	58.5g	48.3g	58.2g	47.9g	57.8g	
	脂質	39.5g	41.0g	37.0g	38.5g	37.5g	39.0g	40.3g	41.8g	38.6g	40.1g	
	炭水化物	81.3g	207.0g	89.5g	215.2g	83.1g	208.8g	81.7g	207.4g	70.9g	196.6g	
	ナトリウム	1920mg	1923mg	2289mg	2292mg	2276mg	2279mg	2071mg	2074mg	2112mg	2115mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	5.2g	5.2g	5.4g	5.4g		

※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。