

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月8日(月)		4月9日(火)		4月10日(水)		4月11日(木)		4月12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 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え							
	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	170kcal	363kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	
	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g	
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.8g	7.3g	
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	13.8g	55.7g	
	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	555mg	556mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 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 メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め 法蓮草のおひたし		★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 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 枝豆とかにかまの煮物 菜の花と人参の白和え						
		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		225kcal	418kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
たんぱく質		17.4g	20.7g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.0g	17.3g	
脂質		10.1g	10.6g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	10.6g	11.1g	
炭水化物		14.6g	56.5g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	
ナトリウム		874mg	875mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	728mg	729mg	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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 鶏肉の香草焼 平さやひんげん 白菜の煮ひたし 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 ホッケの酒粕焼 ブロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め 中華うま煮		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ						
	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	221kcal	414kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g	
	脂質	14.6g	15.1g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	15.2g	15.7g	
	炭水化物	7.2g	49.1g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	11.3g	53.2g	
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	692mg	693mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	合計	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal
たんぱく質		43.2g	53.1g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.0g	50.9g	
脂質		31.2g	32.7g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	32.6g	34.1g	
炭水化物		39.5g	165.2g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	43.0g	168.7g	
ナトリウム		2057mg	2060mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal
たんぱく質		49.3g	59.2g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.1g	57.0g	
脂質		38.3g	39.8g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	39.7g	41.2g	
炭水化物		71.4g	197.1g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	74.9g	200.6g	
ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2287mg	2290mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	2049mg	2052mg		
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g		

※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。