

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月15日(月)		4月16日(火)		4月17日(水)		4月18日(木)		4月19日(金)				
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g			
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんとどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦			
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	麩の玉子とし	卵乳麦	チキンアラビアータ	麦	里芋といかの煮物	麦			
	オクラとコーンのおろし和え	麦	大根の甘酢漬け		えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	野菜の三杯酢	麦	切干大根の中華和え	麦			
		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	148kcal	341kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	9.0g	12.3g	
	脂質	5.8g	6.3g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.7g	9.2g	
	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	18.2g	60.1g	
ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	737mg	738mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g			
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚のバジルオリーブ焼		鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦			
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	菜の花		油揚げと菜の花の煮物	麦			
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦			
	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦			コールスローサラダ	卵乳麦	キャロットラペ	麦					
		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	278kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	12.3g	15.6g	
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.0g	12.5g	
炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	17.5g	59.4g		
ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	931mg	932mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	718mg	719mg		
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g			
	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g							
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g			
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	アンの幽庵焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	鶏じゃが煮	麦落	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦			
	白菜と昆布のナムル		れんこんの五目炒め煮	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	ごぼう大豆	麦	五色煮	麦			
			ハムの和風サラダ	卵乳麦			インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	人参のおかかサラダ	麦			
		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	222kcal	415kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	
たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	17.9g	21.2g		
脂質	10.6g	11.1g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	9.9g	10.4g		
炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	27.4g	69.3g	炭水化物	16.8g	58.7g		
ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	939mg	940mg	ナトリウム	698mg	699mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g			
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	アンの幽庵焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	鶏じゃが煮	麦落	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦			
	白菜と昆布のナムル		れんこんの五目炒め煮	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	ごぼう大豆	麦	五色煮	麦			
			ハムの和風サラダ	卵乳麦			インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	人参のおかかサラダ	麦			
		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	222kcal	415kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	17.9g	21.2g	
	脂質	10.6g	11.1g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	9.9g	10.4g	
炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	27.4g	69.3g	炭水化物	16.8g	58.7g		
ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	939mg	940mg	ナトリウム	698mg	699mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g			
	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.2g	49.1g	
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.6g	32.1g	
	炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	52.5g	178.2g	
	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.6g	56.5g	
	脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.6g	39.1g	
炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	81.4g	207.1g		
ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2230mg	2233mg		
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g		

※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。