# （カロリー1440kcal管理食）週間献立表

| | 4月29日（月） | | | 4月30日（火） | | | 5月1日（水） | | | 5月2日（木） | | | 5月3日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | |
| | 目玉焼き | | 卵 | 鶏じゃが煮 | | 麦落 | 白身魚のしんじょう | | 卵麦 | 厚焼玉子 | | 卵麦 | 豚肉としめじの生姜バター風味 | | 卵乳麦 |
| | 里芋といかの煮物 | | 麦 | 麩とえのきのさっと煮 | | 麦 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | | 卵麦 | チキンアラビアータ | | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | | 乳麦 |
| | 大根と青菜の柚子和え | | 麦 | 法蓮草とハムのマリーネ | | 卵乳麦 | 大根の甘酢漬け | | | 白菜の辛子柚子和え | | 麦 | インゲンのごま和え | | 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 | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 132kcal | 325kcal | エネルギー | 150kcal | 343kcal | エネルギー | 152kcal | 345kcal | エネルギー | 193kcal | 386kcal | エネルギー | 164kcal | 357kcal |
| | たんぱく質 | 8.9g | 12.2g | たんぱく質 | 9.0g | 12.3g | たんぱく質 | 6.9g | 10.2g | たんぱく質 | 9.6g | 12.9g | たんぱく質 | 10.5g | 13.8g |
| | 脂質 | 6.0g | 6.5g | 脂質 | 5.9g | 6.4g | 脂質 | 7.5g | 8.0g | 脂質 | 9.7g | 10.2g | 脂質 | 8.5g | 9.0g |
| | 炭水化物 | 10.4g | 52.3g | 炭水化物 | 17.2g | 59.1g | 炭水化物 | 14.6g | 56.5g | 炭水化物 | 17.0g | 58.9g | 炭水化物 | 12.8g | 54.7g |
| | ナトリウム | 467mg | 468mg | ナトリウム | 528mg | 529mg | ナトリウム | 669mg | 670mg | ナトリウム | 562mg | 563mg | ナトリウム | 635mg | 636mg |
| | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 昼食 | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | |
| | 鶏のカレー照煮込み | | 麦 | 揚げ豆腐の南蛮づけ | | 麦 | 赤魚の幽庵焼 | | 麦 | キャベツと豚肉の塩あんかけ | | | ホッケの照焼 | | 麦 |
| | ブロッコリー | | | インゲンの生姜炒め | | 麦 | ピーマンソテー | | 卵乳麦 | 大豆とごぼうの味噌炒め | | 麦落 | 塩枝豆 | | |
| | 豚肉とごぼうの煮物 | | 麦 | 菜の花ときのこの和え物 | | 麦 | 鶏肉と野菜の中華炒め | | 卵麦落 | なめこと若芽のサッと煮 | | 麦 | 大根と鶏肉の味噌煮 | | 麦 |
| | キャロットラペ | | 麦 | | | | じゃが芋の中華風サラダ | | 麦 | | | | マリーネサラダ | | 卵乳麦 |
| | | 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 | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 246kcal | 439kcal | エネルギー | 254kcal | 447kcal | エネルギー | 200kcal | 393kcal | エネルギー | 204kcal | 397kcal | エネルギー | 251kcal | 444kcal |
| | たんぱく質 | 14.4g | 17.7g | たんぱく質 | 14.1g | 17.4g | たんぱく質 | 14.6g | 17.9g | たんぱく質 | 14.2g | 17.5g | たんぱく質 | 18.1g | 21.4g |
| | 脂質 | 12.8g | 13.3g | 脂質 | 12.8g | 13.3g | 脂質 | 6.9g | 7.4g | 脂質 | 10.4g | 10.9g | 脂質 | 13.0g | 13.5g |
| | 炭水化物 | 17.4g | 59.3g | 炭水化物 | 23.2g | 65.1g | 炭水化物 | 19.3g | 61.2g | 炭水化物 | 15.1g | 57.0g | 炭水化物 | 13.5g | 55.4g |
| | ナトリウム | 695mg | 696mg | ナトリウム | 872mg | 873mg | ナトリウム | 850mg | 851mg | ナトリウム | 716mg | 717mg | ナトリウム | 582mg | 583mg |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g |
| 間食 | ◎牛乳180g | | | ◎牛乳180g | | | ◎牛乳180g | | | ◎牛乳180g | | | ◎牛乳180g | | |
| | ◎りんご150g | | | ◎バナナ90g | | | ◎グレープフルーツ200g | | | ◎りんご150g | | | ◎キウイフルーツ150g | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | |
| | まぐろカツ | | 麦 | ポークチャップ | | 乳 | 鶏肉とれんこんの照り煮 | | 麦 | ブリの味噌焼 | | | クリーム煮込みハンバーグ | | 乳麦 |
| | 人参グラッセ | | 乳麦 | 高野豆腐の味噌煮 | | 卵麦 | 菜の花 | | | 人参のきんぴら | | 麦 | 菜の花のツナ炒め | | 卵乳麦か |
| | 鶏肉と小松菜煮 | | 麦 | 鶏肉とオクラの中華風 | | 麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | | 乳麦 | 豚肉と里芋のごま煮 | | 麦 | 若芽としらすのおひたし | | 麦 |
| | 煮生酢 | | 麦 | | | | キャベツのピーナッツ和え | | 麦落 | ブロッコリーのサラダ | | | | | |
| | | | | | | | | | | ドレッシング（小袋） | | 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 | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 280kcal | 473kcal | エネルギー | 271kcal | 464kcal | エネルギー | 279kcal | 472kcal | エネルギー | 264kcal | 457kcal | エネルギー | 204kcal | 397kcal |
| | たんぱく質 | 17.6g | 20.9g | たんぱく質 | 19.4g | 22.7g | たんぱく質 | 18.2g | 21.5g | たんぱく質 | 18.3g | 21.6g | たんぱく質 | 11.9g | 15.2g |
| | 脂質 | 13.6g | 14.1g | 脂質 | 12.7g | 13.2g | 脂質 | 13.8g | 14.3g | 脂質 | 13.1g | 13.6g | 脂質 | 10.2g | 10.7g |
| | 炭水化物 | 21.6g | 63.5g | 炭水化物 | 18.1g | 60.0g | 炭水化物 | 20.7g | 62.6g | 炭水化物 | 17.7g | 59.6g | 炭水化物 | 16.2g | 58.1g |
| | ナトリウム | 684mg | 685mg | ナトリウム | 785mg | 786mg | ナトリウム | 673mg | 674mg | ナトリウム | 719mg | 720mg | ナトリウム | 809mg | 810mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g |
| 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 | 658kcal | 1237kcal | エネルギー | 675kcal | 1254kcal | エネルギー | 631kcal | 1210kcal | エネルギー | 661kcal | 1240kcal | エネルギー | 619kcal | 1198kcal |
| | たんぱく質 | 40.9g | 50.8g | たんぱく質 | 42.5g | 52.4g | たんぱく質 | 39.7g | 49.6g | たんぱく質 | 42.1g | 52.0g | たんぱく質 | 40.5g | 50.4g |
| | 脂質 | 32.4g | 33.9g | 脂質 | 31.4g | 32.9g | 脂質 | 28.2g | 29.7g | 脂質 | 33.2g | 34.7g | 脂質 | 31.7g | 33.2g |
| | 炭水化物 | 49.4g | 175.1g | 炭水化物 | 58.5g | 184.2g | 炭水化物 | 54.6g | 180.3g | 炭水化物 | 49.8g | 175.5g | 炭水化物 | 42.5g | 168.2g |
| | ナトリウム | 1846mg | 1849mg | ナトリウム | 2185mg | 2188mg | ナトリウム | 2192mg | 2195mg | ナトリウム | 1997mg | 2000mg | ナトリウム | 2026mg | 2029mg |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 865kcal | 1444kcal | エネルギー | 873kcal | 1452kcal | エネルギー | 828kcal | 1407kcal | エネルギー | 868kcal | 1447kcal | エネルギー | 820kcal | 1399kcal |
| | たんぱく質 | 47.0g | 56.9g | たんぱく質 | 49.4g | 59.3g | たんぱく質 | 47.4g | 57.3g | たんぱく質 | 48.2g | 58.1g | たんぱく質 | 47.9g | 57.8g |
| | 脂質 | 39.5g | 41.0g | 脂質 | 38.4g | 39.9g | 脂質 | 35.2g | 36.7g | 脂質 | 40.3g | 41.8g | 脂質 | 38.7g | 40.2g |
| | 炭水化物 | 81.3g | 207.0g | 炭水化物 | 87.4g | 213.1g | 炭水化物 | 82.4g | 208.1g | 炭水化物 | 81.7g | 207.4g | 炭水化物 | 71.4g | 197.1g |
| | ナトリウム | 1920mg | 1923mg | ナトリウム | 2259mg | 2262mg | ナトリウム | 2268mg | 2271mg | ナトリウム | 2071mg | 2074mg | ナトリウム | 2103mg | 2106mg |
| | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 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。

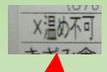
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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
器に盛り付けして
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。