

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

|         | 5月12日(月)                                                   |         |          | 5月13日(火)                                                     |         |          | 5月14日(水)                                                   |         |          | 5月15日(木)                                                   |         |          | 5月16日(金)                                                |         |          |
|---------|------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>ブロッコリーの玉子とじ<br>煮生酢               |         |          | ★ごはん120g<br>肉団子と白菜の煮物<br>油揚げと菜の花の煮物<br>切干大根としらすの煮物           |         |          | ★ごはん120g<br>白身魚のしんじょう<br>竹輪とインゲンの玉子とじ<br>人参のおかかサラダ         |         |          | ★ごはん120g<br>厚焼玉子<br>チキンアラビータ<br>白菜の辛子柚子和え                  |         |          | ★ごはん120g<br>豚肉としめじの生姜バター風味<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>一口ナスのオランダ煮 |         |          |
|         | 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                                                      | 174kcal | 367kcal  | エネルギー                                                        | 136kcal | 329kcal  | エネルギー                                                      | 167kcal | 360kcal  | エネルギー                                                      | 189kcal | 382kcal  | エネルギー                                                   | 199kcal | 392kcal  |
|         | たんぱく質                                                      | 10.3g   | 13.6g    | たんぱく質                                                        | 8.1g    | 11.4g    | たんぱく質                                                      | 8.1g    | 11.4g    | たんぱく質                                                      | 9.3g    | 12.6g    | たんぱく質                                                   | 9.0g    | 12.3g    |
|         | 脂質                                                         | 8.6g    | 9.1g     | 脂質                                                           | 4.7g    | 5.2g     | 脂質                                                         | 8.3g    | 8.8g     | 脂質                                                         | 9.7g    | 10.2g    | 脂質                                                      | 13.0g   | 13.5g    |
|         | 炭水化物                                                       | 14.0g   | 55.9g    | 炭水化物                                                         | 15.9g   | 57.8g    | 炭水化物                                                       | 15.1g   | 57.0g    | 炭水化物                                                       | 16.8g   | 58.7g    | 炭水化物                                                    | 12.5g   | 54.4g    |
|         | ナトリウム                                                      | 621mg   | 622mg    | ナトリウム                                                        | 675mg   | 676mg    | ナトリウム                                                      | 755mg   | 756mg    | ナトリウム                                                      | 584mg   | 585mg    | ナトリウム                                                   | 655mg   | 656mg    |
|         | 食塩相当量                                                      | 1.6g    | 1.6g     | 食塩相当量                                                        | 1.7g    | 1.7g     | 食塩相当量                                                      | 1.9g    | 1.9g     | 食塩相当量                                                      | 1.5g    | 1.5g     | 食塩相当量                                                   | 1.7g    | 1.7g     |
|         | 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                                                      | 212kcal | 405kcal  | エネルギー                                                        | 231kcal | 424kcal  | エネルギー                                                      | 220kcal | 413kcal  | エネルギー                                                      | 211kcal | 404kcal  | エネルギー                                                   | 233kcal | 426kcal  |
|         | たんぱく質                                                      | 13.4g   | 16.7g    | たんぱく質                                                        | 13.7g   | 17.0g    | たんぱく質                                                      | 16.3g   | 19.6g    | たんぱく質                                                      | 13.6g   | 16.9g    | たんぱく質                                                   | 21.1g   | 24.4g    |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>鶏のカレー照煮込み<br>塩ゆでアスパラ<br>里芋と玉ねぎのそぼろ煮<br>三色野菜ナムル |         |          | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の南蛮づけ<br>麩とえのきのさっと煮<br>鶏肉とオクラの中華風<br>三色野菜ナムル |         |          | ★ごはん120g<br>赤魚の幽庵焼<br>菜の花<br>ネギ味噌炒め<br>れんこんサラダ             |         |          | ★ごはん120g<br>キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>大豆とごぼうの味噌炒め<br>もずくの酢の物        |         |          | ★ごはん120g<br>ホッケの照焼<br>塩枝豆<br>高野豆腐の洋風玉子とじ<br>春雨のピーナッツ和え  |         |          |
|         | 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                                                      | 212kcal | 405kcal  | エネルギー                                                        | 231kcal | 424kcal  | エネルギー                                                      | 220kcal | 413kcal  | エネルギー                                                      | 211kcal | 404kcal  | エネルギー                                                   | 233kcal | 426kcal  |
|         | たんぱく質                                                      | 13.4g   | 16.7g    | たんぱく質                                                        | 13.7g   | 17.0g    | たんぱく質                                                      | 16.3g   | 19.6g    | たんぱく質                                                      | 13.6g   | 16.9g    | たんぱく質                                                   | 21.1g   | 24.4g    |
|         | 脂質                                                         | 9.7g    | 10.2g    | 脂質                                                           | 11.2g   | 11.7g    | 脂質                                                         | 9.6g    | 10.1g    | 脂質                                                         | 10.3g   | 10.8g    | 脂質                                                      | 9.6g    | 10.1g    |
|         | 炭水化物                                                       | 17.3g   | 59.2g    | 炭水化物                                                         | 19.0g   | 60.9g    | 炭水化物                                                       | 16.8g   | 58.7g    | 炭水化物                                                       | 15.8g   | 57.7g    | 炭水化物                                                    | 13.1g   | 55.0g    |
|         | ナトリウム                                                      | 906mg   | 907mg    | ナトリウム                                                        | 612mg   | 613mg    | ナトリウム                                                      | 717mg   | 718mg    | ナトリウム                                                      | 614mg   | 615mg    | ナトリウム                                                   | 718mg   | 719mg    |
|         | 食塩相当量                                                      | 2.3g    | 2.3g     | 食塩相当量                                                        | 1.6g    | 1.6g     | 食塩相当量                                                      | 1.8g    | 1.8g     | 食塩相当量                                                      | 1.6g    | 1.6g     | 食塩相当量                                                   | 1.8g    | 1.8g     |
|         | 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                                                      | 241kcal | 434kcal  | エネルギー                                                        | 271kcal | 464kcal  | エネルギー                                                      | 239kcal | 432kcal  | エネルギー                                                      | 236kcal | 429kcal  | エネルギー                                                   | 198kcal | 391kcal  |
|         | たんぱく質                                                      | 17.1g   | 20.4g    | たんぱく質                                                        | 18.5g   | 21.8g    | たんぱく質                                                      | 18.2g   | 21.5g    | たんぱく質                                                      | 17.4g   | 20.7g    | たんぱく質                                                   | 9.2g    | 12.5g    |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                        |         |          | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g                                           |         |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                   |         |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                        |         |          | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                 |         |          |
|         | 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                                                      | 627kcal | 1206kcal | エネルギー                                                        | 638kcal | 1217kcal | エネルギー                                                      | 626kcal | 1205kcal | エネルギー                                                      | 636kcal | 1215kcal | エネルギー                                                   | 630kcal | 1209kcal |
|         | たんぱく質                                                      | 40.8g   | 50.7g    | たんぱく質                                                        | 40.3g   | 50.2g    | たんぱく質                                                      | 42.6g   | 52.5g    | たんぱく質                                                      | 40.3g   | 50.2g    | たんぱく質                                                   | 39.3g   | 49.2g    |
|         | 脂質                                                         | 30.2g   | 31.7g    | 脂質                                                           | 31.1g   | 32.6g    | 脂質                                                         | 31.1g   | 32.6g    | 脂質                                                         | 32.8g   | 34.3g    | 脂質                                                      | 32.7g   | 34.2g    |
|         | 炭水化物                                                       | 49.5g   | 175.2g   | 炭水化物                                                         | 50.7g   | 176.4g   | 炭水化物                                                       | 42.5g   | 168.2g   | 炭水化物                                                       | 44.7g   | 170.4g   | 炭水化物                                                    | 42.2g   | 167.9g   |
|         | ナトリウム                                                      | 2197mg  | 2200mg   | ナトリウム                                                        | 2078mg  | 2081mg   | ナトリウム                                                      | 2166mg  | 2169mg   | ナトリウム                                                      | 1831mg  | 1834mg   | ナトリウム                                                   | 2245mg  | 2248mg   |
|         | 食塩相当量                                                      | 5.6g    | 5.6g     | 食塩相当量                                                        | 5.3g    | 5.3g     | 食塩相当量                                                      | 5.5g    | 5.5g     | 食塩相当量                                                      | 4.7g    | 4.7g     | 食塩相当量                                                   | 5.7g    | 5.7g     |
|         | 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                                                      | 834kcal | 1413kcal | エネルギー                                                        | 836kcal | 1415kcal | エネルギー                                                      | 823kcal | 1402kcal | エネルギー                                                      | 843kcal | 1422kcal | エネルギー                                                   | 831kcal | 1410kcal |
|         | たんぱく質                                                      | 46.9g   | 56.8g    | たんぱく質                                                        | 47.2g   | 57.1g    | たんぱく質                                                      | 50.3g   | 60.2g    | たんぱく質                                                      | 46.4g   | 56.3g    | たんぱく質                                                   | 46.7g   | 56.6g    |
| 夕食      | ★ごはん120g<br>まぐろカツ<br>きのこソテー<br>鶏肉と小松菜煮<br>キャベツのあっさり昆布和え    |         |          | ★ごはん120g<br>豚肉とキャベツの塩おかか<br>五色煮豆<br>若芽と蒲鉾の和え物                |         |          | ★ごはん120g<br>照焼チキン<br>人参グラッセ<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>法蓮草ときのこの和え物 |         |          | ★ごはん120g<br>ブリの塩焼<br>人参のきんぴら<br>豚肉と里芋のごま煮<br>ひじきとアサリのさっぱり煮 |         |          | ★ごはん120g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>大根とベーコンの煮物<br>若芽としらすのおひたし   |         |          |
|         | 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                                                      | 627kcal | 1206kcal | エネルギー                                                        | 638kcal | 1217kcal | エネルギー                                                      | 626kcal | 1205kcal | エネルギー                                                      | 636kcal | 1215kcal | エネルギー                                                   | 630kcal | 1209kcal |
|         | たんぱく質                                                      | 40.8g   | 50.7g    | たんぱく質                                                        | 40.3g   | 50.2g    | たんぱく質                                                      | 42.6g   | 52.5g    | たんぱく質                                                      | 40.3g   | 50.2g    | たんぱく質                                                   | 39.3g   | 49.2g    |
|         | 脂質                                                         | 30.2g   | 31.7g    | 脂質                                                           | 31.1g   | 32.6g    | 脂質                                                         | 31.1g   | 32.6g    | 脂質                                                         | 32.8g   | 34.3g    | 脂質                                                      | 32.7g   | 34.2g    |
|         | 炭水化物                                                       | 49.5g   | 175.2g   | 炭水化物                                                         | 50.7g   | 176.4g   | 炭水化物                                                       | 42.5g   | 168.2g   | 炭水化物                                                       | 44.7g   | 170.4g   | 炭水化物                                                    | 42.2g   | 167.9g   |
|         | ナトリウム                                                      | 2197mg  | 2200mg   | ナトリウム                                                        | 2078mg  | 2081mg   | ナトリウム                                                      | 2166mg  | 2169mg   | ナトリウム                                                      | 1831mg  | 1834mg   | ナトリウム                                                   | 2245mg  | 2248mg   |
|         | 食塩相当量                                                      | 5.6g    | 5.6g     | 食塩相当量                                                        | 5.3g    | 5.3g     | 食塩相当量                                                      | 5.5g    | 5.5g     | 食塩相当量                                                      | 4.7g    | 4.7g     | 食塩相当量                                                   | 5.7g    | 5.7g     |
|         | 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                                                      | 834kcal | 1413kcal | エネルギー                                                        | 836kcal | 1415kcal | エネルギー                                                      | 823kcal | 1402kcal | エネルギー                                                      | 843kcal | 1422kcal | エネルギー                                                   | 831kcal | 1410kcal |
|         | たんぱく質                                                      | 46.9g   | 56.8g    | たんぱく質                                                        | 47.2g   | 57.1g    | たんぱく質                                                      | 50.3g   | 60.2g    | たんぱく質                                                      | 46.4g   | 56.3g    | たんぱく質                                                   | 46.7g   | 56.6g    |
| 合計(間食込) | ★ごはん120g<br>まぐろカツ<br>きのこソテー<br>鶏肉と小松菜煮<br>キャベツのあっさり昆布和え    |         |          | ★ごはん120g<br>豚肉とキャベツの塩おかか<br>五色煮豆<br>若芽と蒲鉾の和え物                |         |          | ★ごはん120g<br>照焼チキン<br>人参グラッセ<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>法蓮草ときのこの和え物 |         |          | ★ごはん120g<br>ブリの塩焼<br>人参のきんぴら<br>豚肉と里芋のごま煮<br>ひじきとアサリのさっぱり煮 |         |          | ★ごはん120g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>大根とベーコンの煮物<br>若芽としらすのおひたし   |         |          |
|         | 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                                                      | 627kcal | 1206kcal | エネルギー                                                        | 638kcal | 1217kcal | エネルギー                                                      | 626kcal | 1205kcal | エネルギー                                                      | 636kcal | 1215kcal | エネルギー                                                   | 630kcal | 1209kcal |
|         | たんぱく質                                                      | 40.8g   | 50.7g    | たんぱく質                                                        | 40.3g   | 50.2g    | たんぱく質                                                      | 42.6g   | 52.5g    | たんぱく質                                                      | 40.3g   | 50.2g    | たんぱく質                                                   | 39.3g   | 49.2g    |
|         | 脂質                                                         | 30.2g   | 31.7g    | 脂質                                                           | 31.1g   | 32.6g    | 脂質                                                         | 31.1g   | 32.6g    | 脂質                                                         | 32.8g   | 34.3g    | 脂質                                                      | 32.7g   | 34.2g    |
|         | 炭水化物                                                       | 49.5g   | 175.2g   | 炭水化物                                                         | 50.7g   | 176.4g   | 炭水化物                                                       | 42.5g   | 168.2g   | 炭水化物                                                       | 44.7g   | 170.4g   | 炭水化物                                                    | 42.2g   | 167.9g   |
|         | ナトリウム                                                      | 2197mg  | 2200mg   | ナトリウム                                                        | 2078mg  | 2081mg   | ナトリウム                                                      | 2166mg  | 2169mg   | ナトリウム                                                      | 1831mg  | 1834mg   | ナトリウム                                                   | 2245mg  | 2248mg   |
|         | 食塩相当量                                                      | 5.6g    | 5.6g     | 食塩相当量                                                        | 5.3g    | 5.3g     | 食塩相当量                                                      | 5.5g    | 5.5g     | 食塩相当量                                                      | 4.7g    | 4.7g     | 食塩相当量                                                   | 5.7g    | 5.7g     |
|         | 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                                                      | 834kcal | 1413kcal | エネルギー                                                        | 836kcal | 1415kcal | エネルギー                                                      | 823kcal | 1402kcal | エネルギー                                                      | 843kcal | 1422kcal | エネルギー                                                   | 831kcal | 1410kcal |
|         | たんぱく質                                                      | 46.9g   | 56.8g    | たんぱく質                                                        | 47.2g   | 57.1g    | たんぱく質                                                      | 50.3g   | 60.2g    | たんぱく質                                                      | 46.4g   | 56.3g    | たんぱく質                                                   | 46.7g   | 56.6g    |

※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

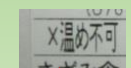


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。