

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)			
朝食	★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え		★ごはん120g 野菜せかまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし		★ごはん120g 三井寺煮 小豆煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサッと煮		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 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	212kcal	405kcal	187kcal	380kcal	165kcal	358kcal	169kcal	362kcal	152kcal	345kcal	
	たんぱく質	12.7g	16.0g	13.6g	16.9g	9.6g	12.9g	12.7g	16.0g	6.7g	10.0g	
	脂質	12.3g	12.8g	8.6g	9.1g	8.4g	8.9g	5.4g	5.9g	6.2g	6.7g	
	炭水化物	12.2g	54.1g	15.9g	57.8g	13.7g	55.6g	17.8g	59.7g	17.4g	59.3g	
	ナトリウム	605mg	606mg	649mg	650mg	769mg	770mg	773mg	774mg	488mg	489mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g	
	昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ハシルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め		★ごはん120g さわら味噌粕焼 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリネサラダ		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん120g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬		
		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		201kcal	394kcal	243kcal	436kcal	252kcal	445kcal	200kcal	393kcal	215kcal	408kcal	
たんぱく質		10.7g	14.0g	15.5g	18.8g	16.2g	19.5g	11.5g	14.8g	14.7g	18.0g	
脂質		9.5g	10.0g	11.7g	12.2g	14.0g	14.5g	9.6g	10.1g	10.1g	10.6g	
炭水化物		17.8g	59.7g	16.4g	58.3g	13.4g	55.3g	18.0g	59.9g	16.8g	58.7g	
ナトリウム		661mg	662mg	681mg	682mg	762mg	763mg	780mg	781mg	823mg	824mg	
食塩相当量		1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	
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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
		★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンパンジー		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
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	192kcal	385kcal	211kcal	404kcal	203kcal	396kcal	260kcal	453kcal	268kcal	461kcal	
	たんぱく質	19.1g	22.4g	11.1g	14.4g	13.8g	17.1g	18.9g	22.2g	18.5g	21.8g	
	脂質	8.2g	8.7g	12.4g	12.9g	10.2g	10.7g	14.2g	14.7g	14.2g	14.7g	
	炭水化物	10.7g	52.6g	15.3g	57.2g	13.9g	55.8g	15.3g	57.2g	14.1g	56.0g	
	ナトリウム	797mg	798mg	782mg	783mg	673mg	674mg	619mg	620mg	631mg	632mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
	合計	エネルギー	605kcal	1184kcal	641kcal	1220kcal	620kcal	1199kcal	629kcal	1208kcal	635kcal	1214kcal
		たんぱく質	42.5g	52.4g	40.2g	50.1g	39.6g	49.5g	43.1g	53.0g	39.9g	49.8g
		脂質	30.0g	31.5g	32.7g	34.2g	32.6g	34.1g	29.2g	30.7g	30.5g	32.0g
炭水化物		40.7g	166.4g	47.6g	173.3g	41.0g	166.7g	51.1g	176.8g	48.3g	174.0g	
ナトリウム		2063mg	2066mg	2112mg	2115mg	2204mg	2207mg	2172mg	2175mg	1942mg	1945mg	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	838kcal	1417kcal	821kcal	1400kcal	836kcal	1415kcal	832kcal	1411kcal	
	たんぱく質	48.6g	58.5g	47.9g	57.8g	47.0g	56.9g	49.2g	59.1g	47.6g	57.5g	
	脂質	37.1g	38.6g	39.7g	41.2g	39.6g	41.1g	36.3g	37.8g	37.5g	39.0g	
	炭水化物	72.6g	198.3g	75.4g	201.1g	69.9g	195.6g	83.0g	208.7g	76.1g	201.8g	
	ナトリウム	2137mg	2140mg	2188mg	2191mg	2281mg	2284mg	2246mg	2249mg	2018mg	2021mg	

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。