

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：4/9 (火)

		4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26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	
	えび団子とかぶの煮物	豚肉と卵白のトマト炒め		鶏肉のすき焼き		大豆の洋風五目煮		ミートインオムレツ		卵麦	
	大豆と椎茸の煮物	人参の炒り煮		コンニャクの辛味炒め		乳麦落		竹輪のごま炒め		スープキャベツ	
	さつま揚げの味噌炒め	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え						大根のマヨネーズ和え		さつま芋とツナの青じそサラダ	
	卵麦	卵麦落		麦		麦		卵乳麦		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	198kcal	391kcal	143kcal	336kcal	139kcal	332kcal	214kcal	407kcal	150kcal	343kcal	
たんぱく質	13.3g	16.6g	9.0g	12.3g	7.1g	10.4g	10.8g	14.1g	5.4g	8.7g	
脂質	6.3g	6.8g	5.3g	5.8g	5.1g	5.6g	10.5g	11.0g	7.2g	7.7g	
炭水化物	23.3g	65.2g	15.1g	57.0g	15.6g	57.5g	18.6g	60.5g	16.5g	58.4g	
ナトリウム	812mg	813mg	543mg	544mg	586mg	587mg	730mg	731mg	515mg	516mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g	
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	
	豚ロースの玉ねぎソース	ホッケの磯辺焼		豚肉のお好み焼風		えび団子の炊き合せ		フリのごま醤油焼		麦	
	白菜と挽肉の旨煮	塩枝豆		青菜と高野豆腐の煮物		キャベツと豚肉の味噌炒め		インゲンソテー		卵麦	
	法蓮草のおひたし	豚肉とじゃが芋の昆布煮		蒸し鶏の醤油マヨネーズ		オクラの柚子胡椒和え		炒り豆腐		卵乳麦	
	麦	イカのトマトマリネ		麦		麦		麦		カリフラワーのピクルス	
	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	204kcal	397kcal	218kcal	411kcal	279kcal	472kcal	194kcal	387kcal	231kcal	424kcal	
たんぱく質	15.3g	18.6g	18.8g	22.1g	16.3g	19.6g	12.0g	15.3g	17.3g	20.6g	
脂質	11.2g	11.7g	9.6g	10.1g	17.9g	18.4g	8.7g	9.2g	12.5g	13.0g	
炭水化物	9.6g	51.5g	13.4g	55.3g	12.7g	54.6g	17.3g	59.2g	11.8g	53.7g	
ナトリウム	710mg	711mg	667mg	668mg	685mg	686mg	865mg	866mg	662mg	663mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g	
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	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	鶏肉のマーマレード煮		サワラの蒸し煮		鶏のマスタード焼き		豚肉と野菜のトマト炒め		卵麦	
	フロッコリー	オニオンソテー		ヒーマンソテー		ミックスソテー		フロッコリーの煮物		麦	
	和風ポトフ	油揚げの玉子とし		竹の子と人参のおかか煮		ひとくちがんも煮		キャベツと蒸し鶏の辛子和え		麦	
	菜の花のツナごま和え	春雨の中華和え		フロッコリーのゴマ和え		菜の花としめじの和え物		麦		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	219kcal	412kcal	245kcal	438kcal	195kcal	388kcal	224kcal	417kcal	238kcal	431kcal	
たんぱく質	10.9g	14.2g	12.5g	15.8g	16.4g	19.7g	16.3g	19.6g	16.7g	20.0g	
脂質	11.0g	11.5g	12.6g	13.1g	8.1g	8.6g	13.4g	13.9g	12.6g	13.1g	
炭水化物	21.0g	62.9g	18.7g	60.6g	14.4g	56.3g	9.3g	51.2g	14.1g	56.0g	
ナトリウム	710mg	711mg	715mg	716mg	908mg	909mg	576mg	577mg	739mg	740mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
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	621kcal	1200kcal	606kcal	1185kcal	613kcal	1192kcal	632kcal	1211kcal	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	40.3g	50.2g	39.8g	49.7g	39.1g	49.0g	39.4g	49.3g
	脂質	28.5g	30.0g	27.5g	29.0g	31.1g	32.6g	32.6g	34.1g	32.3g	33.8g
	炭水化物	53.9g	179.6g	47.2g	172.9g	42.7g	168.4g	45.2g	170.9g	42.4g	168.1g
ナトリウム	2232mg	2235mg	1925mg	1928mg	2179mg	2182mg	2171mg	2174mg	1916mg	1919mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	4.9g	4.9g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	813kcal	1392kcal	812kcal	1391kcal	831kcal	1410kcal	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	46.4g	56.3g	47.7g	57.6g	47.0g	56.9g	47.1g	57.0g
	脂質	35.5g	37.0g	34.6g	36.1g	38.1g	39.6g	39.6g	41.1g	39.3g	40.8g
	炭水化物	81.7g	207.4g	79.1g	204.8g	70.9g	196.6g	73.4g	199.1g	70.2g	195.9g
	ナトリウム	2308mg	2311mg	1999mg	2002mg	2255mg	2258mg	2247mg	2250mg	1992mg	1995mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	5.1g	5.1g	

※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。

このマークが自印



- 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。