

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：1/28 (火)

	2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)		
朝食	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 人参の炒り煮 高野豆腐の洋風炒り煮		★ごはん120g 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め フロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え		★ごはん120g ミートインオムレツ ふきと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ		
	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	193kcal	386kcal	166kcal	359kcal	161kcal	354kcal	168kcal	361kcal	156kcal	349kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	10.8g	14.1g	10.2g	13.5g	11.0g	14.3g	5.5g	8.8g
	脂質	8.0g	8.5g	8.7g	9.2g	8.1g	8.6g	5.3g	5.8g	7.1g	7.6g
炭水化物	20.6g	62.5g	12.5g	54.4g	12.8g	54.7g	19.0g	60.9g	17.6g	59.5g	
ナトリウム	598mg	599mg	669mg	670mg	543mg	544mg	732mg	733mg	545mg	546mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g フリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	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	204kcal	397kcal	243kcal	436kcal	173kcal	366kcal	197kcal	390kcal	251kcal	444kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	12.5g	15.8g	13.6g	16.9g	13.4g	16.7g	20.1g	23.4g
	脂質	11.2g	11.7g	12.7g	13.2g	5.9g	6.4g	8.9g	9.4g	13.3g	13.8g
炭水化物	9.6g	51.5g	17.8g	59.7g	15.0g	56.9g	16.9g	58.8g	11.7g	53.6g	
ナトリウム	710mg	711mg	720mg	721mg	867mg	868mg	837mg	838mg	824mg	825mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花と人参の白和え		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかつか フロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし		
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	243kcal	436kcal	211kcal	404kcal	278kcal	471kcal	267kcal	460kcal	214kcal	407kcal
	たんぱく質	13.1g	16.4g	16.6g	19.9g	16.1g	19.4g	14.7g	18.0g	14.6g	17.9g
	脂質	12.5g	13.0g	9.2g	9.7g	17.9g	18.4g	18.4g	18.9g	12.7g	13.2g
	炭水化物	21.6g	63.5g	15.0g	56.9g	12.9g	54.8g	9.2g	51.1g	10.9g	52.8g
ナトリウム	825mg	826mg	635mg	636mg	726mg	727mg	594mg	595mg	662mg	663mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
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	640kcal	1219kcal	620kcal	1199kcal	612kcal	1191kcal	632kcal	1211kcal	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	39.9g	49.8g	39.9g	49.8g	39.1g	49.0g	40.2g	50.1g
	脂質	31.7g	33.2g	30.6g	32.1g	31.9g	33.4g	32.6g	34.1g	33.1g	34.6g
	炭水化物	51.8g	177.5g	45.3g	171.0g	40.7g	166.4g	45.1g	170.8g	40.2g	165.9g
ナトリウム	2133mg	2136mg	2024mg	2027mg	2136mg	2139mg	2163mg	2166mg	2031mg	2034mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	827kcal	1406kcal	813kcal	1392kcal	831kcal	1410kcal	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	46.0g	55.9g	47.3g	57.2g	47.0g	56.9g	47.9g	57.8g
	脂質	38.7g	40.2g	37.7g	39.2g	38.9g	40.4g	39.6g	41.1g	40.1g	41.6g
	炭水化物	79.6g	205.3g	77.2g	202.9g	69.6g	195.3g	73.3g	199.0g	68.0g	193.7g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	2098mg	2101mg	2213mg	2216mg	2239mg	2242mg	2107mg	2110mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	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。



- 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。