

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：2/4 (火)

	2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)						
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	豚肉と野菜の生姜炒め		鶏じやが煮		自身魚のしんじょう		厚焼き玉子		豚肉としめじの生姜バター風味						
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		大豆とごぼうの煮物		竹輪とインゲンの玉子とじ		チキンアラビアータ		鶏ミンチと小松菜の煮物						
	煮生酢		若芽と蒲鉾の和え物		大根の甘酢漬け		白菜の辛子柚子和え		マリーネサラダ						
	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	192kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	
たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g	
脂質	7.3g	7.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.0g	10.5g	
炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.9g	54.8g	
ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	687mg	688mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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		揚げ豆腐の南蛮つけ		赤魚の幽庵焼		キャベツと豚肉の塩あんかけ		ホッケの照焼						
	きのこソテー		麩とえのきのさっと煮		ピーマンのおかか和え		大豆とごぼうの味噌炒め		塩枝豆						
	フロッキーの玉子とじ		法蓮草とハムのマリーネ		ネギ味噌炒め		もずくの酢の物		大根と鶏肉の味噌煮						
	菜の花の菜種和え				れんこんサラダ				平さやいんげんのごまきな粉						
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	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	
たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	19.9g	23.2g	
脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	10.3g	10.8g	
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.2g	58.1g	
ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	650mg	651mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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		ポークチャップ		照焼チキン		フリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ						
	うま塩キャベツ		油揚げと菜の花の煮物		菜の花		人参のきんぴら		菜の花のツナ炒め						
	鶏肉と小松菜煮		鶏肉とオクラの中華風		大根とベーコンの煮物		豚肉と里芋のごま煮		春雨のピーナッツ和え						
	オクラとコーンのおろし和え				キャベツのピーナッツ和え		ひじきとアサリのさっぱり煮		卵乳麦落						
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	234kcal	427kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.9g	15.2g	
脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	15.6g	16.1g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	11.3g	11.8g	
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	19.8g	61.7g	
ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	811mg	812mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	630kcal	1209kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.2g	51.1g
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	31.6g	33.1g
	炭水化物	52.7g	178.4g	炭水化物	63.5g	189.2g	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	48.9g	174.6g
ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	866kcal	1445kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.6g	58.5g
	脂質	36.1g	37.6g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	38.6g	40.1g
	炭水化物	84.6g	210.3g	炭水化物	92.4g	218.1g	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	77.8g	203.5g
	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2225mg	2228mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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。