

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：2/25 (火)

	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g えびと大豆のうま煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もすくの酢の物		★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え			
	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	165kcal	358kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	175kcal	360kcal	エネルギー	163kcal	356kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	9.5g	12.8g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.5g	9.0g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.9g	58.8g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	768mg	769mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ		★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 白身魚の西京焼 平さやいんげん 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら		★ごはん120g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル			
	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	237kcal	430kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	8.3g	8.8g
炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	664mg	665mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあつさり昆布和え			
	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	221kcal	414kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	267kcal	460kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	16.0g	16.5g
炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	
ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	680mg	681mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	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	623kcal	1202kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal
	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	45.1g	55.0g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	41.2g	51.1g
	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.9g	30.4g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.8g	34.3g
	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	42.2g	167.9g
ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	52.8g	62.7g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.1g	58.0g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	35.9g	37.4g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.8g	41.3g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	71.1g	196.8g
	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2186mg	2189mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。