

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：4/1 (火)

4月14日(月)			4月15日(火)			4月16日(水)			4月17日(木)			4月18日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ		★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 卵麦え 麦 麦		★ごはん120g 干草焼き 麦 麦		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g 卵麦 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 628mg 1.6g		132kcal 8.5g 5.0g 14.2g 641mg 1.6g		325kcal 11.8g 5.5g 56.1g 642mg 1.6g		181kcal 7.4g 10.1g 16.4g 628mg 1.6g		165kcal 9.8g 6.3g 16.9g 611mg 1.6g		358kcal 13.1g 6.8g 58.8g 612mg 1.6g		162kcal 8.4g 7.5g 16.0g 693mg 1.8g	
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え		★ごはん120g 麦 麦 麦		★ごはん120g 麦 麦 麦		★ごはん120g 麦 麦 麦		★ごはん120g 麦 麦 麦		★ごはん120g 麦 麦 麦	
昼食	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	241kcal 13.7g 13.3g 17.8g 742mg 1.9g		434kcal 17.0g 13.8g 59.7g 743mg 1.9g		260kcal 18.7g 14.4g 57.3g 640mg 1.6g		453kcal 22.0g 14.9g 57.3g 641mg 1.6g		256kcal 15.7g 13.1g 59.3g 715mg 1.8g		449kcal 19.0g 13.6g 59.3g 716mg 1.8g		252kcal 15.2g 16.4g 54.1g 748mg 1.9g	
	241kcal 15.2g 18.5g 12.2g 748mg 1.9g		445kcal 18.5g 16.4g 54.1g 749mg 1.9g		252kcal 15.2g 13.9g 13.9g 644mg 1.6g		425kcal 17.6g 14.2g 55.8g 645mg 1.6g		232kcal 14.3g 13.7g 13.9g 644mg 1.6g		425kcal 17.6g 14.2g 55.8g 645mg 1.6g		232kcal 14.3g 13.7g 13.9g 644mg 1.6g	
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 肉丼の具 麦 麦		★ごはん120g 麦 麦 麦		★ごはん120g 麦 麦 麦		★ごはん120g 麦 麦 麦		★ごはん120g 麦 麦 麦		★ごはん120g 麦 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 686mg 1.7g		395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 687mg 1.7g		262kcal 13.1g 13.7g 21.8g 839mg 2.1g		455kcal 16.4g 14.2g 63.7g 840mg 2.1g		195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g		388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g		230kcal 14.1g 9.3g 24.2g 783mg 2.0g	
	230kcal 14.1g 9.8g 66.1g 784mg 2.0g		423kcal 17.4g 9.8g 66.1g 784mg 2.0g		233kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g		426kcal 19.6g 11.8g 59.1g 714mg 1.8g		233kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g		426kcal 19.6g 11.8g 59.1g 714mg 1.8g		233kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g	
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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	822kcal 48.2g 36.4g 77.8g 2130mg 5.4g		1401kcal 58.1g 37.9g 203.5g 2133mg 5.4g		855kcal 47.7g 40.1g 80.3g 2197mg 5.5g		1434kcal 57.6g 41.6g 206.0g 2200mg 5.5g		829kcal 47.0g 39.8g 71.3g 2022mg 5.1g		1408kcal 56.9g 41.3g 197.0g 2025mg 5.1g		846kcal 47.0g 38.5g 81.5g 2218mg 5.7g	
	846kcal 47.0g 38.5g 81.5g 2218mg 5.7g		1425kcal 46.4g 39.5g 76.0g 2127mg 5.4g		1407kcal 48.9g 41.0g 201.7g 2130mg 5.4g		1407kcal 48.9g 41.0g 201.7g 2130mg 5.4g		1425kcal 46.4g 39.5g 76.0g 2127mg 5.4g		1407kcal 48.9g 41.0g 201.7g 2130mg 5.4g		1407kcal 48.9g 41.0g 201.7g 2130mg 5.4g	
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
	822kcal 48.2g 36.4g 77.8g 2130mg 5.4g		1401kcal 58.1g 37.9g 203.5g 2133mg 5.4g		855kcal 47.7g 40.1g 80.3g 2197mg 5.5g		1434kcal 57.6g 41.6g 206.0g 2200mg 5.5g		829kcal 47.0g 39.8g 71.3g 2022mg 5.1g		1408kcal 56.9g 41.3g 197.0g 2025mg 5.1g		846kcal 47.0g 38.5g 81.5g 2218mg 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

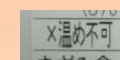


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。