

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切: 2/17 (火)

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)		
★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと葉の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	卵麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ときのこの和え物	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 せんまいとミニチの煮物 キャベツのピーナッツ和え	卵麦 乳麦 麦落	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ボロトフ	卵麦 乳麦 麦	
朝食	おかず 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	ご飯セット 367kcal 13.6g 9.1g 55.9g 622mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 333kcal 11.5g 5.2g 59.7g 616mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 343kcal 12.2g 8.0g 54.5g 773mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 378kcal 13.6g 9.3g 59.6g 550mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 392kcal 8.9g 13.0g 57.4g 584mg 1.5g
★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスハラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 和風サラダ	麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 麩とえのきのさつと煮 もずくの酢の物	麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 高野豆腐の洋風玉子とじ	乳麦 麦落 麦 卵麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 菜の花のおひたし	麦 麦 麦	
昼食	おかず 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	ご飯セット 408kcal 16.8g 10.2g 59.9g 907mg 2.3g	おかず 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	ご飯セット 430kcal 17.3g 12.1g 60.8g 685mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 382kcal 17.5g 8.3g 58.1g 677mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 393kcal 16.0g 9.3g 59.7g 676mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 409kcal 25.7g 9.1g 52.8g 761mg 1.9g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と浦鉢の和え物	★ごはん120g 照焼チキン インゲンソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干大根としらすの煮物	★ごはん120g フリの味噌焼 人参のさんひら 豚肉と里芋のこま煮 切干と菜の花のおひたし	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え					
合計	おかず 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	ご飯セット 434kcal 20.3g 12.4g 60.1g 662mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 802mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 474kcal 20.3g 16.1g 58.1g 803mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 474kcal 20.5g 13.4g 59.3g 622mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 455kcal 20.5g 13.4g 59.3g 753mg 1.9g
合計(間食込)	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	630kcal 50.7g 31.7g 175.9g 2102mg 5.6g	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	648kcal 50.6g 33.0g 52.5g 2105mg 5.3g	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	1227kcal 50.6g 40.0g 178.2g 2105mg 5.3g	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	620kcal 50.0g 32.4g 57.7g 2072mg 5.3g	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	1199kcal 50.0g 32.4g 57.7g 2072mg 5.0g

※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

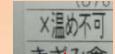


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。