

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切: 3/10(火)

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	鶏のいそべ焼	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	ツナと大豆の炒め煮	油揚げの玉子とじ	鶏のいそべ焼	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	
	大根の甘酢漬け	人参とコーンのツナマヨ和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	キャベツのあっさり昆布和え	和風サラダ	鶏のいそべ焼	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	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	159kcal	352kcal	177kcal	370kcal	185kcal	378kcal	193kcal	386kcal	185kcal	378kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	10.9g	14.2g	11.3g	14.6g	13.8g	17.1g	8.8g	12.1g
	脂質	7.2g	7.7g	8.0g	8.5g	8.6g	9.1g	8.7g	8.7g	10.1g	10.6g
	炭水化物	15.3g	57.2g	16.0g	57.9g	17.1g	59.0g	16.5g	58.4g	15.2g	57.1g
	ナトリウム	744mg	745mg	660mg	661mg	657mg	658mg	583mg	584mg	743mg	744mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	フリのごま焼	鶏のいそべ焼	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	フリのごま焼	鶏のいそべ焼	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	フロッコリー	人参グラッセ	ミックソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	フロッコリー	人参グラッセ	ミックソテー	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンバスタ	鶏とえのきのさつと煮	じゃがいもののり塩炒め	野菜のチリソース煮	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンバスタ	鶏とえのきのさつと煮	じゃがいもののり塩炒め	野菜のチリソース煮	
	キャロットラペ		キャベツとベーコンの煮浸し	切干と菜の花のおひたし	白菜のスープ煮	キャロットラペ		キャベツとベーコンの煮浸し	切干と菜の花のおひたし	白菜のスープ煮	
	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	248kcal	441kcal	240kcal	433kcal	231kcal	424kcal	238kcal	431kcal	237kcal	430kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	13.8g	17.1g	9.5g	12.8g	13.0g	16.3g	15.8g	19.1g
	脂質	11.0g	11.5g	13.1g	13.6g	13.1g	13.6g	12.4g	12.9g	12.4g	12.9g
	炭水化物	18.7g	60.6g	17.1g	59.0g	18.3g	60.2g	17.4g	59.3g	14.1g	56.0g
	ナトリウム	733mg	734mg	785mg	786mg	589mg	590mg	713mg	714mg	724mg	725mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	鶏肉マスタード	鶏肉マスタード	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	鶏肉マスタード	鶏肉マスタード	
	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	
	大根とごぼうの甘辛煮	麩の野菜あんかけ	インゲンの生姜炒め	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	大根とごぼうの甘辛煮	麩の野菜あんかけ	インゲンの生姜炒め	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	
	法蓮草のおひたし		若芽としらすのおひたし	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	法蓮草のおひたし		若芽としらすのおひたし	三色野菜ナムル	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	205kcal	398kcal	221kcal	414kcal	223kcal	416kcal	219kcal	412kcal	200kcal	393kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	15.0g	18.3g	18.4g	21.7g	13.9g	17.2g	16.9g	20.2g
	脂質	11.3g	11.8g	10.2g	10.7g	8.5g	9.0g	12.6g	13.1g	10.7g	11.2g
	炭水化物	9.0g	50.9g	17.1g	59.0g	16.1g	58.0g	12.2g	54.1g	9.0g	50.9g
	ナトリウム	737mg	738mg	708mg	709mg	793mg	794mg	766mg	767mg	646mg	647mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.9g	2.0g	1.6g	1.6g
合計	エネルギー	612kcal	1191kcal	638kcal	1217kcal	639kcal	1218kcal	650kcal	1229kcal	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	41.6g	51.5g	39.7g	49.6g	39.2g	49.1g	40.7g	50.6g	41.5g	51.4g
	脂質	29.5g	31.0g	31.3g	32.8g	30.2g	31.7g	33.2g	34.7g	33.2g	34.7g
	炭水化物	43.0g	168.7g	50.2g	175.9g	51.5g	177.2g	46.1g	171.8g	38.3g	164.0g
	ナトリウム	2214mg	2217mg	2153mg	2156mg	2039mg	2042mg	2062mg	2065mg	2113mg	2116mg
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1398kcal	835kcal	1414kcal	840kcal	1419kcal	848kcal	1427kcal	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	47.4g	57.3g	46.6g	56.5g	47.6g	57.5g	47.6g	57.5g
	脂質	36.6g	38.1g	38.3g	39.8g	37.2g	38.7g	40.2g	41.7g	40.3g	41.8g
	炭水化物	74.9g	200.6g	78.0g	203.7g	80.4g	206.1g	75.0g	200.7g	70.2g	195.9g
	ナトリウム	2288mg	2291mg	2229mg	2232mg	2116mg	2119mg	2136mg	2139mg	2187mg	2190mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g

※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。