

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14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	
	野菜缶かまぼこ	卵	白菜とがんもの煮物	麦	鶏肉のすぎ焼煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦	人参の炒り煮	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	ふぎと人参の甘露煮	麦	
	和風ポトフ	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦	フロッコリーのゴマ和え	乳麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	
	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	
エネルギー	193kcal	386kcal	166kcal	359kcal	161kcal	354kcal	168kcal	361kcal	156kcal	349kcal	
たんぱく質	10.9g	14.2g	10.8g	14.1g	10.2g	13.5g	11.0g	14.3g	5.5g	8.8g	
脂質	8.0g	8.5g	8.7g	9.2g	8.1g	8.6g	5.3g	5.8g	7.1g	7.6g	
炭水化物	20.6g	62.5g	12.5g	54.4g	12.8g	54.7g	19.0g	60.9g	17.6g	59.5g	
ナトリウム	598mg	599mg	669mg	670mg	543mg	544mg	732mg	733mg	545mg	546mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	
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	
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	サウラの蒸し煮	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦	ブリのごま醤油焼	麦	
	白菜と挽肉の旨煮	麦	オニオンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	インゲンソテー	乳麦	
	法蓮草のおひたし	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦	炒り豆腐	卵乳麦	
			春雨の中華和え	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦			キャベツと蒸し鶏の辛子和え	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		
エネルギー	204kcal	397kcal	243kcal	436kcal	173kcal	366kcal	197kcal	390kcal	251kcal	444kcal	
たんぱく質	15.3g	18.6g	12.5g	15.8g	13.6g	16.9g	13.4g	16.7g	20.1g	23.4g	
脂質	11.2g	11.7g	12.7g	13.2g	5.9g	6.4g	8.9g	9.4g	13.3g	13.8g	
炭水化物	9.6g	51.5g	17.8g	59.7g	15.0g	56.9g	16.9g	58.8g	11.7g	53.6g	
ナトリウム	710mg	711mg	720mg	721mg	867mg	868mg	837mg	838mg	824mg	825mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g						
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	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦	
	フロッコリー	麦	塩枝豆	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ミックスソテー	乳麦	フロッコリーの煮物	麦	
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	ひとくちがんも煮	麦	切干と菜の花のおひたし	麦	
	菜の花のツナごま和え	麦	菜の花と人参の白和え	麦			大根のマヨネーズ和え	卵乳麦			
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		
エネルギー	243kcal	436kcal	211kcal	404kcal	278kcal	471kcal	267kcal	460kcal	214kcal	407kcal	
たんぱく質	13.1g	16.4g	16.6g	19.9g	16.1g	19.4g	14.7g	18.0g	14.6g	17.9g	
脂質	12.5g	13.0g	9.2g	9.7g	17.9g	18.4g	18.4g	18.9g	12.7g	13.2g	
炭水化物	21.6g	63.5g	15.0g	56.9g	12.9g	54.8g	9.2g	51.1g	10.9g	52.8g	
ナトリウム	825mg	826mg	635mg	636mg	726mg	727mg	594mg	595mg	662mg	663mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	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	640kcal	1219kcal	620kcal	1199kcal	612kcal	1191kcal	632kcal	1211kcal	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	39.9g	49.8g	39.9g	49.8g	39.1g	49.0g	40.2g	50.1g
	脂質	31.7g	33.2g	30.6g	32.1g	31.9g	33.4g	32.6g	34.1g	33.1g	34.6g
	炭水化物	51.8g	177.5g	45.3g	171.0g	40.7g	166.4g	45.1g	170.8g	40.2g	165.9g
ナトリウム	2133mg	2136mg	2024mg	2027mg	2136mg	2139mg	2163mg	2166mg	2031mg	2034mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	827kcal	1406kcal	813kcal	1392kcal	831kcal	1410kcal	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	46.0g	55.9g	47.3g	57.2g	47.0g	56.9g	47.9g	57.8g
	脂質	38.7g	40.2g	37.7g	39.2g	38.9g	40.4g	39.6g	41.1g	40.1g	41.6g
	炭水化物	79.6g	205.3g	77.2g	202.9g	69.6g	195.3g	73.3g	199.0g	68.0g	193.7g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	2098mg	2101mg	2213mg	2216mg	2239mg	2242mg	2107mg	2110mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	

※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

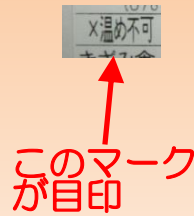


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。  
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。