

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月24日(月)		3月25日(火)		3月26日(水)		3月27日(木)		3月28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 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ	卵 麦 乳麦	白菜とがんもの煮物 人参の炒り煮 高野豆腐の洋風炒り煮	麦 麦 乳麦え	鶏肉のすぎ焼煮 コンニャクの辛味炒め フロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦落 乳麦	大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え	乳麦 麦 麦	ミートインオムレツ ふぎと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦 麦 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	エネルギー	166kcal 359kcal	エネルギー	161kcal 354kcal	エネルギー	168kcal 361kcal	エネルギー	156kcal 349kcal
	たんぱく質	10.9g 14.2g	たんぱく質	10.8g 14.1g	たんぱく質	10.2g 13.5g	たんぱく質	11.0g 14.3g	たんぱく質	5.5g 8.8g
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 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦	鶏肉のマーメレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	サウラの蒸し煮 ピーマンソテー 里芋といかの煮物 切干と人参のハリハリ	麦 卵乳麦 麦 麦	えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物	卵麦え 麦 麦	ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦 乳麦 卵乳麦 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
	エネルギー	204kcal 397kcal	エネルギー	243kcal 436kcal	エネルギー	175kcal 368kcal	エネルギー	197kcal 390kcal	エネルギー	251kcal 444kcal
	たんぱく質	15.3g 18.6g	たんぱく質	12.5g 15.8g	たんぱく質	14.3g 17.6g	たんぱく質	13.4g 16.7g	たんぱく質	20.1g 23.4g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g					
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え	乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花と人参の白和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おなか フロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし	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
	エネルギー	243kcal 436kcal	エネルギー	211kcal 404kcal	エネルギー	278kcal 471kcal	エネルギー	267kcal 460kcal	エネルギー	214kcal 407kcal
	たんぱく質	13.1g 16.4g	たんぱく質	16.6g 19.9g	たんぱく質	16.1g 19.4g	たんぱく質	14.7g 18.0g	たんぱく質	14.6g 17.9g
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 フロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え	乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花と人参の白和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おなか フロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし	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
	エネルギー	243kcal 436kcal	エネルギー	211kcal 404kcal	エネルギー	278kcal 471kcal	エネルギー	267kcal 460kcal	エネルギー	214kcal 407kcal
	たんぱく質	13.1g 16.4g	たんぱく質	16.6g 19.9g	たんぱく質	16.1g 19.4g	たんぱく質	14.7g 18.0g	たんぱく質	14.6g 17.9g
合計	★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
	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	エネルギー	620kcal 1199kcal	エネルギー	614kcal 1193kcal	エネルギー	632kcal 1211kcal	エネルギー	621kcal 1200kcal
	たんぱく質	39.3g 49.2g	たんぱく質	39.9g 49.8g	たんぱく質	40.6g 50.5g	たんぱく質	39.1g 49.0g	たんぱく質	40.2g 50.1g
	脂質	31.7g 33.2g	脂質	30.6g 32.1g	脂質	31.3g 32.8g	脂質	32.6g 34.1g	脂質	33.1g 34.6g
合計(間食込)	★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
	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	837kcal 1416kcal	エネルギー	827kcal 1406kcal	エネルギー	815kcal 1394kcal	エネルギー	831kcal 1410kcal	エネルギー	818kcal 1397kcal
	たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	46.0g 55.9g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	47.9g 57.8g
	脂質	38.7g 40.2g	脂質	37.7g 39.2g	脂質	38.3g 39.8g	脂質	39.6g 41.1g	脂質	40.1g 41.6g

※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。