（カロリー1440kcal管理食）週間献立表　注文締切：3/19（火）

	4月1日（月）			4月2日（火）			4月3日（水）			4月4日（木）			4月5日（金）		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		野菜笹かまぼこ	卵		千草焼き	卵		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		厚焼玉子	卵麦	
	大根とひじきのうま煮	麦		コンニャクのあおさ炒め	麦		イカと白菜の中華煮	乳麦か		竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		菜の花ときのこの和え物	麦		コールスローサラダ	卵乳麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		インゲンのごま和え	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	188kcal	381kcal	エネルギー	103kcal	296kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	192kcal	385kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	5.7g	9.0g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	4.6g	5.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	15.6g	57.5g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	493mg	494mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	こんがりハンバーグ	乳麦		赤魚のカレー揚げ	麦		照焼チキン	麦		鯖の磯辺焼き	麦		ホイコーロー	麦落	
	ケチャップ（小袋）			インゲンソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		平さやいんげん			麩の野菜あんかけ	麦	
	きのこソテー	乳麦		鶏肉の青じそ南蛮	麦		大根の柚香煮	麦		ひじきと挽肉の炒め物	乳麦		白菜のおかかポン酢和え	麦	
	ブロッコリーの煮物	麦		大豆とトマトのマリネサラダ			菜の花のソナごま和え	麦		じゃが芋の中華風サラダ	麦				
	切干と人参のハリハリ	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	224kcal	417kcal	エネルギー	298kcal	491kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	284kcal	477kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	15.7g	16.2g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	927mg	928mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎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		
	ホッケの幽庵焼	麦		肉丼の具	麦		サワラのバジルオリーブ焼			ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦		白身魚の竜田揚	麦	
	平さやいんげん			さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		人参のレモン煮	乳麦		塩ゆでアスパラ			ブロッコリー		
	豚肉とふきの炒め煮	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		大豆とごぼうの煮物	麦		豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	
	麩の玉子とじ	卵乳麦					オクラとコーンのおろし和え	麦		バンバンジーサラダ	乳麦		野菜のピーナッツ和え	麦落	
		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	217kcal	410kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	17.6g	59.5g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	799mg	800mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	629kcal	1208kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	29.1g	30.6g
	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	54.2g	179.9g	炭水化物	50.6g	176.3g
	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2219mg	2222mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計（間食込）	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	36.2g	37.7g
	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	82.5g	208.2g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	1754mg	1757mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2293mg	2296mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g

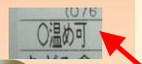
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

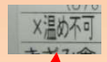
お食事の作り方

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。