（カロリー1440kcal管理食）週間献立表　注文締切：1/20（火）

	2月2日（月）			2月3日（火）			2月4日（水）			2月5日（木）			2月6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		三井寺煮	麦		千草焼き	卵		鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	麦		厚焼玉子	卵麦	
	大根とひじきのうま煮	麦		小車麩煮	麦		蒸し鶏と春雨の炒め物	麦		大豆とごぼうの煮物	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	麩の玉子とじ	卵乳麦		コンニャクのあおさ炒め	麦		コールスローサラダ	卵乳麦		スープキャベツ	乳麦		ひじきと白菜の生姜和え	麦	
				菜の花としめじの和え物	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	181kcal	374kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.0g	11.3g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.4g	7.9g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.5g	56.4g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	591mg	592mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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		鶏肉のごま焼き	麦		鯖の磯辺焼き	麦		豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	
	ケチャップ（小袋）			きのこソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		人参のきんぴら	麦		竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦	
	オクラのペペロンチーノ			さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		大根の柚香煮	麦		カリフラワーの煮物	卵麦か		インゲンのごま和え	麦	
	ブロッコリーの煮物	麦		大豆とトマトのマリネサラダ			人参のおかかサラダ	麦		ひじきと挽肉の炒め物	乳麦				
	白菜のごま味噌和え														
		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	241kcal	434kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.0g	15.5g	脂質	14.3g	14.8g
	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.1g	59.0g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	651mg	652mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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			◎キウイフルーツ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		豚生姜焼き丼の具	麦落		サワラのバジルオリーブ焼			ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦		白身魚の竜田揚	麦	
	人参グラッセ	乳麦		蒸し鶏の炒め物	卵乳麦		人参のレモン煮	乳麦		ミックスソテー	乳麦		ブロッコリー		
	鶏じゃが煮	麦落		ひじきとアサリの煮物	麦		高野豆腐と鶏肉の煮物	麦		菜の花のツナ炒め	卵乳麦か		チキンアラビアータ	麦	
	菜の花とツナの辛子和え	麦					オクラとコーンのおろし和え	麦		パンパンジーサラダ	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	202kcal	395kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	232kcal	425kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	713mg	714mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	624kcal	1203kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	33.0g	34.5g
	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	48.8g	174.5g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	1955mg	1958mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.0g	41.5g
	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	67.8g	193.5g	炭水化物	80.5g	206.2g	炭水化物	77.7g	203.4g
	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2032mg	2035mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。

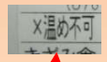
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。