

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：2/10 (火)

2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え		★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ		★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ		★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ	
	麦 乳麦え 卵麦		麦 乳麦え 卵麦		麦 乳麦え 卵麦		麦 乳麦え 卵麦		麦 乳麦え 卵麦		麦 乳麦え 卵麦		麦 乳麦え 卵麦	
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g		405kcal 16.0g 12.8g 54.1g 606mg 1.5g		187kcal 13.6g 8.6g 15.9g 649mg 1.7g		380kcal 16.9g 9.1g 57.8g 650mg 1.7g		165kcal 9.6g 8.4g 13.7g 769mg 2.0g		358kcal 12.9g 8.9g 55.6g 770mg 2.0g		169kcal 12.7g 5.4g 17.8g 773mg 2.0g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ハジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め		★ごはん120g さくら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん120g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬け		★ごはん120g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬け		★ごはん120g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬け	
	麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g		394kcal 14.0g 10.0g 59.7g 662mg 1.7g		243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 1.7g		436kcal 18.8g 12.2g 58.3g 682mg 1.7g		252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 1.9g		445kcal 19.5g 14.5g 55.3g 763mg 1.9g		200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g	
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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とし 切干大根のパンパンジー		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		★ごはん120g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		★ごはん120g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	
夕食	麦 卵麦 麦		麦 卵麦 麦		麦 卵麦 麦		麦 卵麦 麦		麦 卵麦 麦		麦 卵麦 麦		麦 卵麦 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	192kcal 19.1g 8.2g 10.7g 797mg 2.0g		385kcal 22.4g 8.7g 52.6g 798mg 2.0g		211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g		404kcal 14.4g 12.9g 57.2g 783mg 2.0g		203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g		396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g		260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 619mg 1.6g	
	260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 619mg 1.6g		453kcal 22.2g 14.7g 57.2g 620mg 1.6g		268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g		461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g		268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g		461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g		268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	
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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	605kcal 42.5g 30.0g 40.7g 2063mg 5.2g		1184kcal 52.4g 31.5g 166.4g 2066mg 5.2g		641kcal 40.2g 32.7g 47.6g 2112mg 5.4g		1220kcal 50.1g 34.2g 173.3g 2115mg 5.4g		620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g		1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg 5.6g		629kcal 43.1g 29.2g 51.1g 2172mg 5.6g	
	1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g	
	1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1208kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g	
合計(間食込)	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	812kcal 48.6g 37.1g 72.6g 2137mg 5.4g		1391kcal 58.5g 38.6g 198.3g 2140mg 5.4g		838kcal 47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 5.6g		1417kcal 57.8g 41.2g 201.1g 2191mg 5.6g		821kcal 47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g		1400kcal 56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g		836kcal 49.2g 36.3g 83.0g 2246mg 5.8g	
	1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g	
	1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g		1415kcal 83.6g 53.0g 176.8g 2175mg 5.6g	

※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

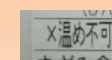


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。