

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかつサラダ		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかつ煮 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ		★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル		
	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	172kcal	365kcal	162kcal	355kcal	196kcal	389kcal	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	9.0g	12.3g	6.3g	9.6g	10.0g	13.3g	6.3g	9.6g
	脂質	7.5g	8.0g	7.0g	7.5g	7.6g	8.1g	9.4g	9.9g	4.6g	5.1g
炭水化物	16.8g	58.7g	18.3g	60.2g	16.5g	58.4g	17.4g	59.3g	16.6g	58.5g	
ナトリウム	623mg	624mg	746mg	747mg	823mg	824mg	599mg	600mg	544mg	545mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え		
	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	199kcal	392kcal	208kcal	401kcal	238kcal	431kcal	234kcal	427kcal	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	18.4g	21.7g	11.3g	14.6g	17.1g	20.4g	16.0g	19.3g
	脂質	10.5g	11.0g	7.5g	8.0g	12.1g	12.6g	11.3g	11.8g	13.9g	14.4g
炭水化物	14.6g	56.5g	18.0g	59.9g	19.4g	61.3g	13.9g	55.8g	14.3g	56.2g	
ナトリウム	648mg	649mg	596mg	597mg	669mg	670mg	750mg	751mg	715mg	716mg	
食塩相当量	1.6g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 じゃがいものり塩炒め		
	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	250kcal	443kcal	216kcal	409kcal	196kcal	389kcal	269kcal	462kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	13.2g	16.5g	21.7g	25.0g	11.8g	15.1g	17.2g	20.5g
	脂質	11.3g	11.8g	14.9g	15.4g	8.0g	8.5g	9.0g	9.5g	14.2g	14.7g
炭水化物	18.4g	60.3g	15.4g	57.3g	14.6g	56.5g	16.1g	58.0g	16.3g	58.2g	
ナトリウム	825mg	826mg	847mg	848mg	686mg	687mg	829mg	830mg	784mg	785mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	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	621kcal	1200kcal	630kcal	1209kcal	616kcal	1195kcal	626kcal	1205kcal	651kcal	1230kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	40.6g	50.5g	39.3g	49.2g	38.9g	48.8g	39.5g	49.4g
	脂質	29.3g	30.8g	29.4g	30.9g	27.7g	29.2g	29.7g	31.2g	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.8g	175.5g	51.7g	177.4g	50.5g	176.2g	47.4g	173.1g	47.2g	172.9g
ナトリウム	2096mg	2099mg	2189mg	2192mg	2178mg	2181mg	2178mg	2181mg	2043mg	2046mg	
食塩相当量	5.3g	5.4g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	837kcal	1416kcal	815kcal	1394kcal	823kcal	1402kcal	850kcal	1429kcal
たんぱく質	47.9g	57.8g	46.7g	56.6g	47.2g	57.1g	46.6g	56.5g	47.4g	57.3g	
脂質	36.3g	37.8g	36.5g	38.0g	34.7g	36.2g	36.7g	38.2g	39.7g	41.2g	
炭水化物	77.6g	203.3g	83.6g	209.3g	78.7g	204.4g	75.2g	200.9g	75.4g	201.1g	
ナトリウム	2172mg	2175mg	2263mg	2266mg	2254mg	2257mg	2254mg	2257mg	2119mg	2122mg	
食塩相当量	5.5g	5.6g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とし		乳麦落 麦 卵乳麦		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおき炒め 大豆とトマトのマリネサラダ		麦 麦 麦		★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め コールスロニサラダ		卵乳麦 卵乳麦	
	★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スニブギヤベツ		厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え		卵乳麦 卵乳麦		麦 麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物		麦 麦	
	エネルギー	181kcal	374kcal	209kcal	402kcal	182kcal	375kcal	181kcal	374kcal	152kcal	345kcal	
	たんぱく質	10.3g	13.6g	12.1g	15.4g	9.9g	13.2g	12.2g	15.5g	8.0g	11.3g	
	脂質	9.6g	10.1g	11.9g	12.4g	9.5g	10.0g	7.0g	7.5g	7.4g	7.9g	
炭水化物	13.1g	55.0g	14.1g	56.0g	13.3g	55.2g	18.9g	60.8g	14.5g	56.4g		
ナトリウム	630mg	631mg	674mg	675mg	598mg	599mg	615mg	616mg	591mg	592mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		乳麦 乳麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ		麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ		麦 卵乳麦	
	エネルギー	237kcal	430kcal	229kcal	422kcal	241kcal	434kcal	258kcal	451kcal	260kcal	453kcal	
	たんぱく質	13.4g	16.7g	13.4g	16.7g	15.6g	18.9g	15.4g	18.7g	15.8g	19.1g	
	脂質	12.5g	13.0g	10.9g	11.4g	12.8g	13.3g	15.0g	15.5g	14.3g	14.8g	
	炭水化物	18.5g	60.4g	19.5g	61.4g	13.8g	55.7g	14.1g	56.0g	17.0g	58.9g	
ナトリウム	763mg	764mg	483mg	484mg	686mg	687mg	628mg	629mg	650mg	651mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g		
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 法蓮草の煮びたし 鶏むね肉のキムチ炒め 野菜のバジルチーズ焼き		麦 麦 麦 乳		★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とし 菜の花としめじの和え物		麦落 卵乳麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え		卵乳麦 卵乳麦	
	エネルギー	214kcal	407kcal	221kcal	414kcal	196kcal	389kcal	188kcal	381kcal	214kcal	407kcal	
	たんぱく質	17.1g	20.4g	14.5g	17.8g	16.3g	19.6g	11.8g	15.1g	15.6g	18.9g	
	脂質	8.5g	9.0g	9.9g	10.4g	9.6g	10.1g	8.2g	8.7g	10.0g	10.5g	
	炭水化物	15.7g	57.6g	17.8g	59.7g	9.8g	51.7g	19.3g	61.2g	15.8g	57.7g	
ナトリウム	657mg	658mg	795mg	796mg	604mg	605mg	925mg	926mg	783mg	784mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	2.4g	2.4g	2.0g	2.0g		
合計	エネルギー	632kcal	1211kcal	659kcal	1238kcal	619kcal	1198kcal	627kcal	1206kcal	626kcal	1205kcal	
	たんぱく質	40.8g	50.7g	40.0g	49.9g	41.8g	51.7g	39.4g	49.3g	39.4g	49.3g	
	脂質	30.6g	32.1g	32.7g	34.2g	31.9g	33.4g	30.2g	31.7g	31.7g	33.2g	
	炭水化物	47.3g	173.0g	51.4g	177.1g	36.9g	162.6g	52.3g	178.0g	47.3g	173.0g	
	ナトリウム	2050mg	2053mg	1952mg	1955mg	1888mg	1891mg	2168mg	2171mg	2024mg	2027mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g		
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	860kcal	1439kcal	816kcal	1395kcal	826kcal	1405kcal	827kcal	1406kcal	
	たんぱく質	47.7g	57.6g	47.4g	57.3g	49.5g	59.4g	47.3g	57.2g	46.8g	56.7g	
	脂質	37.6g	39.1g	39.7g	41.2g	38.9g	40.4g	37.2g	38.7g	38.7g	40.2g	
	炭水化物	76.2g	201.9g	80.3g	216.0g	64.7g	190.4g	80.5g	206.2g	76.2g	201.9g	
	ナトリウム	2124mg	2127mg	2029mg	2032mg	1964mg	1967mg	2244mg	2247mg	2101mg	2104mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	4.9g	4.9g	5.8g	5.8g	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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ		
	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	159kcal	352kcal	177kcal	370kcal	185kcal	378kcal	193kcal	386kcal	185kcal	378kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	10.9g	14.2g	11.3g	14.6g	13.8g	17.1g	8.8g	12.1g
	脂質	7.2g	7.7g	8.0g	8.5g	8.6g	9.1g	8.2g	8.7g	10.1g	10.6g
炭水化物	15.3g	57.2g	16.0g	57.9g	17.1g	59.0g	16.5g	58.4g	15.2g	57.1g	
ナトリウム	744mg	745mg	660mg	661mg	657mg	658mg	583mg	584mg	743mg	744mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ		★ごはん120g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し		★ごはん120g フリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮		
	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	248kcal	441kcal	240kcal	433kcal	231kcal	424kcal	238kcal	431kcal	237kcal	430kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	13.8g	17.1g	9.5g	12.8g	13.0g	16.3g	15.8g	19.1g
	脂質	11.0g	11.5g	13.1g	13.6g	13.1g	13.6g	12.4g	12.9g	12.4g	12.9g
炭水化物	18.7g	60.6g	17.1g	59.0g	18.3g	60.2g	17.4g	59.3g	14.1g	56.0g	
ナトリウム	733mg	734mg	785mg	786mg	589mg	590mg	713mg	714mg	724mg	725mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 鶏肉マスタート つま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三苺野菜ナムル		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		
	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	205kcal	398kcal	221kcal	414kcal	223kcal	416kcal	219kcal	412kcal	200kcal	393kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	15.0g	18.3g	18.4g	21.7g	13.9g	17.2g	16.9g	20.2g
	脂質	11.3g	11.8g	10.2g	10.7g	8.5g	9.0g	12.6g	13.1g	10.7g	11.2g
炭水化物	9.0g	50.9g	17.1g	59.0g	16.1g	58.0g	12.2g	54.1g	9.0g	50.9g	
ナトリウム	737mg	738mg	708mg	709mg	793mg	794mg	766mg	767mg	646mg	647mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.9g	2.0g	1.6g	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	
	エネルギー	612kcal	1191kcal	638kcal	1217kcal	639kcal	1218kcal	650kcal	1229kcal	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	41.6g	51.5g	39.7g	49.6g	39.2g	49.1g	40.7g	50.6g	41.5g	51.4g
	脂質	29.5g	31.0g	31.3g	32.8g	30.2g	31.7g	33.2g	34.7g	33.2g	34.7g
	炭水化物	43.0g	168.7g	50.2g	175.9g	51.5g	177.2g	46.1g	171.8g	38.3g	164.0g
ナトリウム	2214mg	2217mg	2153mg	2156mg	2039mg	2042mg	2062mg	2065mg	2113mg	2116mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	5.2g	5.3g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1398kcal	835kcal	1414kcal	840kcal	1419kcal	848kcal	1427kcal	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	47.4g	57.3g	46.6g	56.5g	47.6g	57.5g	47.6g	57.5g
	脂質	36.6g	38.1g	38.3g	39.8g	37.2g	38.7g	40.2g	41.7g	40.3g	41.8g
	炭水化物	74.9g	200.6g	78.0g	203.7g	80.4g	206.1g	75.0g	200.7g	70.2g	195.9g
	ナトリウム	2288mg	2291mg	2229mg	2232mg	2116mg	2119mg	2136mg	2139mg	2187mg	2190mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	

※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。