

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	がんもどきの含め煮	大根と鶏肉のマーガリン風味	油揚げの玉子とじ	大豆の洋風五目煮	豚肉としめじの生姜バター風味	鶏肉としめじの生姜バター風味	豚肉としめじの生姜バター風味	鶏肉としめじの生姜バター風味	豚肉としめじの生姜バター風味
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦
	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	アジのみりん焼	つくねの照り焼き	豚肉と野菜のトマト炒め	鶏のカレー照煮込み	赤魚の青じそ焼	鶏肉と野菜のトマト炒め	鶏のカレー照煮込み	鶏肉と野菜のトマト炒め	鶏のカレー照煮込み	赤魚の青じそ焼
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦
	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g
	◎クワイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎クワイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏のごまタレ煮	カレーのおろし和え	ロールキャベツの白味噌仕立て	ホッケの磯辺焼	ハーブチキンソテー	鶏のごまタレ煮	カレーのおろし和え	ロールキャベツの白味噌仕立て	ホッケの磯辺焼	ハーブチキンソテー
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦
	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
合計	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
合計(間食込)	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量

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。

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。

※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、商品は使用日に限定して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。