

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	オムレツ	卵麦	★ごはん120g	がんとどきの含め煮	麦	★ごはん120g	乳麦落		
	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	がんとどきの含め煮	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	★ごはん120g	乳麦落		
	青菜の玉子炒め	卵麦	ホワイトソース	卵麦	人参の炒り煮	麦	白菜と若布の煮物	麦	★ごはん120g	乳麦落		
	キャベツのピーナッツ和え	麦落	和風ポトフ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	ピーマンの中華和え	卵麦	★ごはん120g	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		
	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
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	タンダーチキン	卵麦	★ごはん120g	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	★ごはん120g	麦落		
	鮭の磯辺焼	麦	タンダーチキン	卵麦	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	マーボ豆腐	麦落	★ごはん120g	卵麦		
	ピーマンソテー	卵麦	フロッコリー	卵麦	スナッフえんどう	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	★ごはん120g	卵麦		
	れんごんの五目炒め煮	麦	四色豆腐	麦	厚揚げのそぼろ煮	卵麦	キャベツと煮し鶏の辛子和え	麦	★ごはん120g	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		
	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
間食	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎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		
	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g		
夕食	★ごはん120g	麦落	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	乳麦	★ごはん120g	牛肉とキャベツの炒め物	麦	★ごはん120g	麦		
	ホイコーロー	麦落	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	乳麦	★ごはん120g	牛肉とキャベツの炒め物	麦	★ごはん120g	麦		
	鶏じゃが煮	麦落	豚肉とふきの炒め煮	麦	フロッコリーの玉子とじ	卵麦	アジの磯辺焼	麦	★ごはん120g	麦		
	カリフラワーのピクルス	麦	えのきのきんぴら	麦	菜の花のおひたし	麦	塩枝豆	麦	★ごはん120g	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	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
合計	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	オムレツ	卵麦	★ごはん120g	がんとどきの含め煮	麦	★ごはん120g	乳麦落		
	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	がんとどきの含め煮	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	★ごはん120g	乳麦落		
	青菜の玉子炒め	卵麦	ホワイトソース	卵麦	人参の炒り煮	麦	白菜と若布の煮物	麦	★ごはん120g	乳麦落		
	キャベツのピーナッツ和え	麦落	和風ポトフ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	ピーマンの中華和え	卵麦	★ごはん120g	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		
	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
合計(間食込)	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	オムレツ	卵麦	★ごはん120g	がんとどきの含め煮	麦	★ごはん120g	乳麦落		
	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	がんとどきの含め煮	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	★ごはん120g	乳麦落		
	青菜の玉子炒め	卵麦	ホワイトソース	卵麦	人参の炒り煮	麦	白菜と若布の煮物	麦	★ごはん120g	乳麦落		
	キャベツのピーナッツ和え	麦落	和風ポトフ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	ピーマンの中華和え	卵麦	★ごはん120g	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		
	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

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。

※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。