

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	1月4日(月)		1月5日(火)		1月6日(水)		1月7日(木)		1月8日(金)					
朝食	★ごはん120g	豚肉と卵白のトマト炒め	★ごはん120g	鶏肉のすぎ焼き	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん120g	肉団子と白菜の煮物	★ごはん120g	干草焼き				
	卵乳麦	野菜の味噌煮込み	卵乳麦	油揚げの玉子とじ	卵乳麦	竹の子と人参のおかか煮	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	大豆の肉ジャガ煮				
	麦	キャベツの土佐煮	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	白花豆煮	麦	フロソコリーの煮物				
	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	135kcal	328kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	165kcal
昼食	★ごはん120g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん120g	かれい塩焼	★ごはん120g	餃子・焼売セット	★ごはん120g	鶏肉の香草焼	★ごはん120g	中華丼の具				
	麦落	レンコンとフキの煮物	麦落	ピーマンソテー	卵乳麦	大豆と人参の煮物	卵乳麦	オニオンソテー	卵乳麦	鶏肉のカレー煮				
	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	牛肉の甘酢炒め	麦	インゲンとえのきの炒め物	麦	白菜のスープ煮	麦	大根煮				
	乳麦		乳麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦		卵麦	なめこと若芽のサツと煮	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	244kcal	437kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
間食	◎牛乳180g	◎オレシ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレシ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g				
	◎ごはん120g	◎白身魚の和風きのこあん	◎ごはん120g	◎メンチカツ	◎ごはん120g	◎赤魚の法蓮草柚子あん	◎ごはん120g	◎豚肉とキャベツの塩おかか	◎ごはん120g	◎白身魚の生姜煮				
	麦	豚バラと白菜のクリーム煮込み	麦	塩枝豆	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	カリフラワーの塩炒め	麦	キャベツソテー				
	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	乳麦	牛肉と根菜の煮物				
	麦		麦	白菜の煮ひたし	麦		麦		麦	竹輪の五色きんぴら				
エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g				
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦				
	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				
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	226kcal
合計	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g				
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦				
	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				
	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	606kcal
合計(間食込)	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g				
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦				
	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				
	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	813kcal

※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。

お食事の作り方

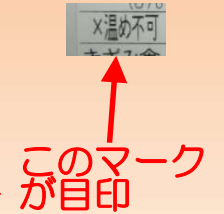


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。