

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月15日(月)		2月16日(火)		2月17日(水)		2月18日(木)		2月19日(金)									
朝食	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	鶏肉と小松菜煮	★ごはん120g	ミートインオムレツ	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	鶏肉とジャガ芋の揚煮								
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	白菜の煮ひたし	卵乳麦	野菜の味噌煮込み	卵乳麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	卵乳麦	レンコンとフキの煮物								
	煮生酢	煮生酢	煮生酢	カリフラワーのピーナツ味噌和え	煮生酢	大豆とごぼうの煮物	煮生酢	ハンパハンジーサラダ	煮生酢	豆腐のかに風あんかけ								
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム			
昼食	★ごはん120g	赤魚の青じそ焼	★ごはん120g	ピリ辛牛肉炒め	★ごはん120g	白身魚のガーリックオイル焼き	★ごはん120g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん120g	アジの野菜あんかけ								
	卵麦	卵麦	卵麦	五色煮	卵麦	インゲンソテー	卵麦	キャベツソテー	卵麦	フロッコリーの煮物								
	竹輪とインゲンの玉子とじ	牛肉とひじきの炒め煮	法蓮草のおひたし	豚挽き肉と切干大根の煮物	南瓜とツナのサラダ	竹輪の五色きんぴら												
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム			
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g								
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ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	ハーブチキンソテー	★ごはん120g	あぶらかれいみぞれ煮	★ごはん120g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん120g	フリのごま醤油焼	★ごはん120g	豚生姜焼き丼(具)								
	卵麦	卵麦	卵麦	スナックえんどう	卵麦	麩の野菜あんかけ	卵麦	金時豆煮	卵麦	ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み								
	ジャガ芋とえのきの煮物	ベーコンと白菜のマリネ	キャベツと豚肉の味噌炒め	大根のマヨネーズ和え	フロッコリーのゴマ和え	さつま揚げと小松菜の煮ひたし	ふぎと人参の甘露煮			若芽としらすのおひたし								
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム			
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム			
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム

お食事の作り方

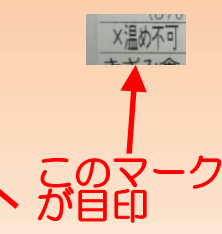


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。