

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3月12日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	白菜とがんもの煮物	麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	目玉焼き	卵	豚肉とぶきの炒め煮	麦	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	
	チキンアラビータ	麦	キャベツの土佐煮	麦	フロッコリーとエビのチリソース	麦え	ひじきと挽肉の炒め物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	
	キャベツの塩昆布和え	麦	オクラともほろのピーナツ味噌和え	麦	ハンパンジーサラダ	乳麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	もすくの酢の物	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	168kcal 361kcal	エネルギー	176kcal 369kcal	エネルギー	179kcal 372kcal	エネルギー	166kcal 359kcal	エネルギー	175kcal 368kcal	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	鶏のごまタレ煮	麦	アジの昆布醤油焼	麦	炊き合せ	麦	鯖の照焼	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	
	チンゲン菜ソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	フロッコリー	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	
	ごぼう大豆	麦	肉豆腐煮	麦	法蓮草としめじのおひたし	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	春雨のピーナツ和え	卵乳麦落	
	野菜の三杯酢	麦	ひじきの五目煮	麦			えのきのおろし和え	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	249kcal 442kcal	エネルギー	220kcal 413kcal	エネルギー	218kcal 411kcal	エネルギー	228kcal 421kcal	エネルギー	261kcal 454kcal		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	あぶらかれい味噌煮		ピリ辛牛肉炒め	麦落	赤魚のごま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	白身魚の西京焼		
	アスパラ		三色煮豆	麦	塩枝豆	麦	人参クラッセ	乳麦	ピーマンのおかか和え		
	五日豆腐煮	麦	若芽の酢の物	麦	豚肉と春雨の生姜炒め	麦	食べるトマトスープ	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	
南瓜とツナのサラダ	卵乳麦				野菜サラダ	卵乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	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	211kcal 404kcal	エネルギー	269kcal 462kcal	エネルギー	218kcal 411kcal	エネルギー	229kcal 422kcal	エネルギー	206kcal 399kcal		
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	あぶらかれい味噌煮		ピリ辛牛肉炒め	麦落	赤魚のごま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	白身魚の西京焼		
	アスパラ		三色煮豆	麦	塩枝豆	麦	人参クラッセ	乳麦	ピーマンのおかか和え		
	五日豆腐煮	麦	若芽の酢の物	麦	豚肉と春雨の生姜炒め	麦	食べるトマトスープ	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	
	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦				野菜サラダ	卵乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	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	211kcal 404kcal	エネルギー	269kcal 462kcal	エネルギー	218kcal 411kcal	エネルギー	229kcal 422kcal	エネルギー	206kcal 399kcal		
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		
	★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		
	★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		
エネルギー	628kcal 1207kcal	エネルギー	665kcal 1244kcal	エネルギー	615kcal 1194kcal	エネルギー	623kcal 1202kcal	エネルギー	642kcal 1221kcal		
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		
	★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		
	★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		
エネルギー	829kcal 1408kcal	エネルギー	863kcal 1442kcal	エネルギー	822kcal 1401kcal	エネルギー	824kcal 1403kcal	エネルギー	839kcal 1418kcal		

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り付けます。



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、よりきれいに盛り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。