

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月15日(月)		3月16日(火)		3月17日(水)		3月18日(木)		3月19日(金)																						
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉詰いなり煮	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦																					
	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	きのこの玉子とじ	卵麦	豚肉としめじの生妻バター風味	卵乳麦	鶏肉のすき焼煮	麦																					
	菜の花としめじの和え物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	キャベツと煮し鶏の芽子和え	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦																					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	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150g	アジの野菜あんかけ	★ごはん150g	和風唐揚げ	★ごはん150g	フリの塩焼	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ	★ごはん150g	サワラのごま醤油焼																					
	大根と小松菜の煮物	麦	ツナあっさり煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	竹の子のカレーそば炒め	乳麦	人参クラッセ	乳麦																					
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	ブロッコリーのサラダ	卵麦	白菜のごま味噌和え	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦																					
	★味噌汁(切干・なめこ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	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 ◎バナナ90g		◎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																						
夕食	★ごはん150g	豚肉と野菜のトマト炒め	★ごはん150g	赤魚の背じそ焼	★ごはん150g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん150g	ほっけみりん焼	★ごはん150g	大根とつくねの煮物																					
	旨みチンゲン菜	乳麦	きのこのソテー	乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	スナックえんどう	麦	人参の炒り煮	麦																					
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	さつま芋と豚肉の揚げ煮	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦																					
	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	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	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	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	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)	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	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	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てお召上がりください。

※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。