

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

		5月31日(月)		6月1日(火)		6月2日(水)		6月3日(木)		6月4日(金)		
朝食	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★ごはん150g	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	鶏大豆	★ごはん150g	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦
		大豆と椎茸の煮物	麦		竹輪のごま炒め	麦	若竹煮		白菜と厚揚げのどろみ煮	乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦
		法蓮草と切干のおひたし	麦		菜の花ときこの酢味噌和え	麦	大根の酢漬け		ジャガ芋とえのきの煮物	麦	野菜のごま和え	乳麦
		★味噌汁(豆腐・なめこ)			★すまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(白菜・人参)	
	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	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	ブリの塩焼	乳麦	★ごはん150g	鶏肉のおろしポン酢焼き	麦	鮭の青じそ焼	★ごはん150g	餃子・焼売セット	卵乳麦	白身魚の生姜煮	麦
		人参クラッセ	麦		豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	人参クラッセ		春菊と豚肉の炒め物	麦落	菜の花	麦
		豆腐のかに風あんかけ	卵麦		ブロッコリーのサラダ	卵	ぜんまいとミンチの煮物		カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦
		キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦		マヨネーズ(小袋)	卵	キャベツとベーコンの和え物		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦
	★すまし汁(えのき・おつゆ)			★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(小松菜・切干)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		
	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	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	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g		
	★ごはん150g	ささみ大葉フライ	麦	★ごはん150g	アジの照焼	麦	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	麦	★ごはん150g	ホッケの幽庵焼	麦
夕食		チンゲン菜ソテー	乳麦		ピーマンのおかか和え	麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦		オニオンソテー	乳麦
		カリフラワーの塩炒め	麦		鶏と蓮根のピリ辛煮	麦		菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦		ツナと大豆の炒め煮	麦
		人参しりしり	麦		法蓮草としめじのおひたし	卵麦		★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦
		★味噌汁(揚げ・小松菜)			★味噌汁(若芽・巻麩)	麦		★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(巻麩・キャベツ)
	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	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
	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

お食事の作り方

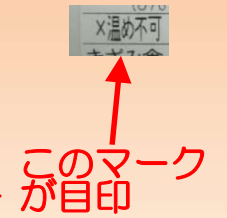


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。