

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月4日(月)		10月5日(火)		10月6日(水)		10月7日(木)		10月8日(金)			
朝食	★ごはん120g	キヌサヤとツナの卵炒め	★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		
	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦		
	きんぴられんこん	五色煮	青菜と高野豆腐の煮物	カリフラワーのピクルス	白菜の煮ひたし	マリネサラダ	野菜の味噌煮込み	フロコリーのゴマ和え	金時豆煮	ハンパソテー		
	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120g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん120g	赤魚の甘辛タレ	★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		
	麦	乳麦	麦	乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	乳麦		
	塩枝豆	アスパラ	豚肉とごぼうの甘辛煮	春菊のおかか和え	炒り豆腐	法蓮草のおひたし	インゲンソテー	豚挽き肉と切干大根の煮物	南瓜とツナのサラダ	キャベツソテー		
	コーンと挽肉の炒め物	野菜サラダ	ドレッシング(小袋)									
	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		
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		
	★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		
	ホッケの磯辺焼	きのこソテー	牛肉の甘酢炒め	菜の花とひじきのごま和え	ロールキャベツの白味噌仕立て	チンゲン菜ソテー	鶏肉ピーマン炒め	レモンかぼちゃ	太刀魚の青じそ焼	人参グラッセ		
	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦		
	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		
夕食	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	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)

お食事の作り方

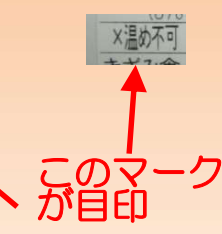


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。