

(カロリー1600kcal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150g	キヌサヤとツナの卵炒め	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	鶏肉と小松菜煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ	★ごはん150g	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	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(白菜・なめこ)				
	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	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	赤魚の甘辛タレ	★ごはん150g	ピリ辛牛肉炒め	★ごはん150g	白身魚のガーリックオイル焼き	★ごはん150g	鶏の酒蒸し煮		
	麦	乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦		
	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	法蓮草のおひたし	★味噌汁(白菜・ひじき)	豚挽き肉と切干大根の煮物	南瓜とツナのサラダ	★味噌汁(巻麩・揚げ)	竹輪の五色きんぴら		
	コーンと挽肉の炒め物	野菜サラダ	ドレッシング(小袋)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	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		
	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g				
夕食	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★ごはん150g	太刀魚の青じそ焼	★ごはん150g	ハーブチキンソテー	★ごはん150g	ブリのごま醤油焼		
	麦	乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦		
	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	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)		
	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	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

※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。

お食事の作り方

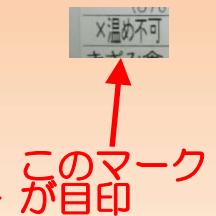


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。