

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月28日(月)		3月1日(火)		3月2日(水)		3月3日(木)		3月4日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	えび団子とかぶの煮物	小麦	寄せ豆腐のうすあん	小麦	ロールキャベツのスープ煮	小麦	肉団子の中華炒め	小麦	高野豆腐インゲン煮	小麦	
	ツナと大豆の炒め煮	小麦	人参の炒り煮	小麦	大豆とごぼうの味噌炒め	小麦	法蓮草と油揚げの煮物	小麦	里芋のおろし煮	小麦	
	もずくの酢の物	小麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	小麦	大根と青菜の柚子和え	小麦	根菜の柚子マリネ	小麦	菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え	小麦	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	小麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	小麦	★味噌汁(しめじ・切干)	小麦	★すまし汁(若芽・おつゆ乾)	小麦	
	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	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	スペイン風オムレツ	小麦	鶏肉のマーマレード煮	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	鶏肉のごま焼き	小麦	ブリの味噌焼	卵麦	
	フロッコリー	小麦	アスパラ	小麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	小麦	人参のきんぴら	小麦	ピーマンソテー	卵乳麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	小麦	チンジャオロース	小麦	竹の子のカレーそば炒め	小麦	白菜のスープ煮	小麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	
	白菜と挽肉の旨煮	小麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	フロッコリーのゴマ和え	卵麦	大根のマヨネーズ和え	卵麦	キャベツサラダ	卵麦	
★味噌汁(豆腐・白菜)	小麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	小麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	小麦		
	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	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎バナナ90g		
夕食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	
	豚ロースの玉ねぎソース	小麦	ホッケの幽庵焼	小麦	塩タレポーク	小麦	かれい塩焼	小麦	豚肉と野菜のトマト炒め	小麦	
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	ふきのきんぴら	小麦	青菜と高野豆腐の煮物	小麦	スナッフえんどう	小麦	フロッコリーの煮物	小麦	
	マリネサラダ	卵乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	小麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	ネギ味噌炒め	小麦	法蓮草のおひたし	小麦	
	★すまし汁(若芽・おつゆ乾)	小麦	菜の花としらすのおひたし	小麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	小麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	小麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	小麦	
	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	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	
合計	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	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	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	

※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

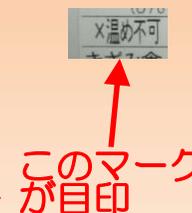


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。