

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月7日(月)		11月8日(火)		11月9日(水)		11月10日(木)		11月11日(金)						
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし		★ごはん120g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと煮し鶏の辛子和え						
	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 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	176kcal	369kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	179kcal	372kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	12.7g	16.0g
昼食	★ごはん120g イカと厚揚げのチリソース煮 蒸し鶏の炒め物 さつま揚げの味噌炒め		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ツナあつさり煮 チンジャオロース		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ヒーマンソテー 竹の子のカレーそば炒め ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ						
	卵麦え 卵麦え 卵麦え	卵麦え 卵麦え 卵麦え	卵麦え 卵麦え 卵麦え	卵麦え 卵麦え 卵麦え	卵麦え 卵麦え 卵麦え	卵麦え 卵麦え 卵麦え	卵麦え 卵麦え 卵麦え	卵麦え 卵麦え 卵麦え	卵麦え 卵麦え 卵麦え	卵麦え 卵麦え 卵麦え					
	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	238kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.1g	16.4g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 マリネサラダ		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのさんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g 塩タレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え		★ごはん120g フリの味噌焼 スナッフえんどう 里芋と玉ねぎのそば煮 大根とツナの炒め物						
	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え					
	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	249kcal	442kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	258kcal	451kcal
夕食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 マリネサラダ		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのさんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g 塩タレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え		★ごはん120g フリの味噌焼 スナッフえんどう 里芋と玉ねぎのそば煮 大根とツナの炒め物						
	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え	麦 麦 卵麦え					
	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	249kcal	442kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	258kcal	451kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	18.3g	21.6g
合計	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし		★ごはん120g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと煮し鶏の辛子和え						
	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 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	663kcal	1242kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	44.1g	54.0g
合計(間食込)	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし		★ごはん120g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと煮し鶏の辛子和え						
	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 麦	卵麦え 麦 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	860kcal	1439kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal
	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	51.0g	60.9g

※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

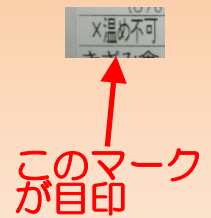


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。