

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月14日(月)		11月15日(火)		11月16日(水)		11月17日(木)		11月18日(金)	
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦
	目玉焼き	卵	白菜とがんもの煮物	小麦	白身魚のしんじょう	小麦	肉詰いなり煮	小麦	豚肉としめじの生姜バター風味	小麦
	里芋といかの煮物	小麦	麩とえのきのさっと煮	小麦	ひじきと大豆の煮物	小麦	チキンアラビータ	小麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	小麦
	キャベツとキノコの和え物	小麦	鶏肉とオクラの中巻風	小麦	大根の甘酢漬	小麦	白菜の芽子柚子和え	小麦	インゲンのごま和え	小麦
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	小麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	小麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	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	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
	オニオンソースハンバーグ	小麦	ポークチャップ	小麦	鶏肉とれんこんの照り煮	小麦	プリの塩焼	小麦	クリーム煮込みハンバーグ	小麦
	フロッコリー	小麦	キャベツの土佐煮	小麦	ヒーマンソテー	小麦	キャベツソテー	小麦	アスパラ	小麦
	鶏肉と小松菜煮	小麦	法蓮草とハムのマリネ	小麦	べんまいとミンチの煮物	小麦	豚肉と里芋のごま煮	小麦	菜の花のツナ炒め	小麦
	煮生酢	小麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	小麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	小麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	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	
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g	
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
	鶏のカレー照煮込み	小麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	小麦	赤魚の生姜煮	小麦	鶏の酒蒸し煮	小麦	ほっけみりん焼	小麦
	人参クラッセ	小麦	インゲンの生姜炒め	小麦	きのこソテー	小麦	チンゲン菜ソテー	小麦	スナッフえんどう	小麦
	豚肉とふきの炒め煮	小麦	旨みチンゲン菜	小麦	春菊と豚肉の炒め物	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	大根と鶏肉の味噌煮	小麦
	スープキャベツ	小麦	★味噌汁(白菜・人参)	小麦	★味噌汁(豆腐・えのき)	小麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	小麦	★味噌汁(ひじき・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
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)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		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	
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	

※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

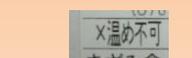


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。