

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)		10月27日(木)		10月28日(金)				
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦			
	オムレツ	ケチャップ(小袋)	肉詰いなり煮	スープキャベツ	豚肉と野菜の生姜炒め	白菜と挽肉の旨煮	厚焼玉子	牛肉とひじきの炒め煮	肉団子と白菜の煮物	コンニャクの香味炒め			
	ひじきとオクラの煮物	高野豆腐の味噌煮	鶏肉とオクラの中華風		南瓜とソラのサラダ		大根と青菜の柚子和え		キャベツと鶏肉の甘酢和え				
	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	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	麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦			
	サワラのごま醤油焼	人参クラッセ	豚たまキャベツ	人参の炒り煮	白身魚みりん焼	塩枝豆	照焼チキン	ミックスソテー	ブリの西京焼	人参のきんぴら			
	鶏と蓮根のヒリ辛煮	法蓮草と切干のおひたし		菜の花のおひたし	豚肉とごぼうの甘辛煮	大根のマヨネーズ和え	和風ポトフ	野菜の三杯酢	豚肉とじゃが芋の昆布煮	菜の花ときのこの和え物			
	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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g				
	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦			
夕食	ささみ大葉フライ	ヒーマンソテー	カレーの甘酢野菜あんかけ	大豆とごぼうの味噌炒め	マーボ豆腐	竹輪とインゲンの玉子とじ	ロールキャベツの味噌煮込み	アスパラ	鶏肉と小松菜煮	鶏肉の韓国風炒め	炒り豆腐		
	豚バラのすき焼き煮	菜の花としめじの和え物		白菜の辛子柚子和え	法蓮草ソテー			鶏肉と小松菜煮	ひとくちがんと煮	フロッキーのコマ和え			
	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	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	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦		
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	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(間食込)		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。
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。