

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月12日(月)		12月13日(火)		12月14日(水)		12月15日(木)		12月16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
	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	卵麦	厚焼玉子	卵麦
	白菜と挽肉の旨煮	麦	ケチャップ(小袋)	麦	白菜の煮ひたし	麦	食べるトマトスープ	麦	麩の野菜あんかけ	麦
	春菊のなめこ和え	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	根菜の柚子マリネ	麦	切干大根の中華和え	麦
	コンニャクの辛味炒め	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	コンニャクの辛味炒め	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120g	卵麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵麦
	豚肉とキャベツの塩おかつ	卵麦	ささみ大葉フライ	麦	カレーのおろし和え	麦	マーボ豆腐	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦
	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	キャベツソテー	麦	スナッフえんどう	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	アスパラ	麦
	ツナじゃがハタ	乳麦	ひとくちがんも煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	法蓮草ソテー	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦
			春菊のおかつ和え	卵麦	キャロットラペ	麦			南瓜とツナのサラダ	卵乳麦
	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	
	◎オレシジ200g		◎グレープフルーツ200g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦
	大根とつくねの煮物	卵乳麦	サワラのごま醤油焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	ホッケの磯辺焼	麦	照焼チキン	麦
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	人参クラッセ	乳麦	フロッコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆	麦	ミックスソテー	乳麦
	キャベツの塩昆布和え	麦	鶏ごぼう	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	大根とひじきのうま煮	麦
			ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦			野菜のごま和え	乳麦	菜の花としらすのおひたし	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	

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。

※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。