

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6日(金)		
朝食	★ごはん120g	筑前煮	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	厚焼玉子	★ごはん120g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	
	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	竹の子のカレーそば炒め	中華うま煮	イカと白菜の中華煮	卵乳麦か	ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦	レンコンとフキの煮物	卵乳麦	
	大根の甘酢漬				キャベツの土佐煮	麦	油揚げの玉子とし	卵乳麦	アロココリーとエビのチリソース	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	166kcal	359kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal
昼食	★ごはん120g	ブリの塩焼	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	鶏豆腐	★ごはん120g	赤魚の甘辛タレ	★ごはん120g	鶏の酒蒸し煮	
	ピーマンのおかか和え		うま塩キャベツ	麦	旨みチンゲン菜	麦	キャベツソテー	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦	
	豚肉と大根の煮物	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚とえのきのきつと煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	さつま揚げの味噌炒め	卵乳麦	
	蕪の野菜あんかけ	麦	白菜と若布の煮物	麦			ふきと人参の甘露煮	麦	法蓮草ソテー	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	251kcal	444kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
	◎ごはん120g	えび団子の炊き合せ	◎ごはん120g	ロールキャベツの白味噌仕立て	◎ごはん120g	ポークジンジャー	◎ごはん120g	鶏肉のごま焼き	◎ごはん120g	白身魚の唐揚げ	
夕食	★ごはん120g	えび団子の炊き合せ	★ごはん120g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★ごはん120g	ポークジンジャー	★ごはん120g	鶏肉のごま焼き	★ごはん120g	白身魚の唐揚げ	
	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	人参クラッセ	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ミックスソテー	麦	人参のきんぴら	麦	
	フロココリーの玉子とし	卵乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	大根と露の出汁煮	麦	白菜の煮ひたし	麦	切干と鶏肉のオイスター炒め	麦	
			牛肉とひじきの炒め煮	麦			豆腐のかに風あんかけ	卵乳麦	インゲンの生姜炒め	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	215kcal	408kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
合計	★ごはん120g	筑前煮	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	厚焼玉子	★ごはん120g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	
	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	竹の子のカレーそば炒め	中華うま煮	イカと白菜の中華煮	卵乳麦か	ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦	レンコンとフキの煮物	卵乳麦	
	大根の甘酢漬				キャベツの土佐煮	麦	油揚げの玉子とし	卵乳麦	アロココリーとエビのチリソース	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	632kcal	1211kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	616kcal

※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

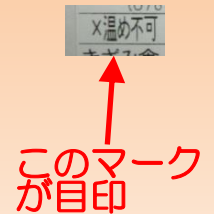


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。