

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月13日(月)		2月14日(火)		2月15日(水)		2月16日(木)		2月17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	肉団子の中華炒め	厚焼玉子	牛肉とひじきの炒め煮	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉と野菜の生姜炒め																			
	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		白菜と挽肉の旨煮	野菜の花のソテー	野菜の三杯酢	レンコンとフキの煮物	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																	
170kcal	11.2g	8.7g	11.3g	671mg	1.7g	143kcal	10.8g	6.6g	11.0g	651mg	1.7g	164kcal	11.9g	7.0g	15.2g	650mg	1.7g	190kcal	8.1g	10.8g	15.5g	657mg	1.7g	130kcal	8.3g	4.5g	16.0g	628mg	1.6g
昼食	★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																			
	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	ロールキャベツの味噌煮込み	鶏肉と小松菜煮	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め																			
	豚ハラのすき焼き煮	菜の花としめじの和え物	白菜の辛子柚子和え		麦落	アスパラ	鶏肉と小松菜煮	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め																			
	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	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
269kcal	14.1g	13.9g	21.7g	666mg	1.7g	243kcal	18.6g	10.8g	18.2g	619mg	1.6g	214kcal	13.0g	9.3g	19.3g	856mg	2.2g	206kcal	16.6g	9.3g	13.4g	790mg	2.0g	255kcal	18.4g	12.6g	16.8g	851mg	2.2g
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	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g																			
夕食	★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																			
	サワラのごま醤油焼	人蔘クラッセ	豚たまキャベツ	人蔘の炒り煮	あんかけお魚ハンバーグ	塩枝豆	照焼チキン	チンゲン菜ソテー	ブリの西京焼	ブリの西京焼																			
	鶏と蓮根のピリ辛煮	法蓮草と切干のおひたし	菜の花のおひたし		豚肉とごぼうの煮物	大根のマヨネーズ和え	和風ポトフ	キャロットラペ	切干と鶏肉のオイスター炒め	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え																			
	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	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
210kcal	15.9g	10.4g	11.5g	775mg	2.0g	233kcal	13.1g	12.9g	17.0g	686mg	1.7g	249kcal	15.9g	14.1g	14.6g	676mg	1.7g	252kcal	15.0g	13.2g	17.1g	585mg	1.5g	248kcal	17.9g	12.3g	13.7g	638mg	1.6g
合計	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	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
856kcal	47.3g	40.1g	76.4g	2186mg	5.6g	817kcal	49.4g	37.3g	75.1g	2030mg	5.2g	828kcal	48.2g	37.4g	78.0g	2259mg	5.8g	845kcal	47.4g	40.3g	73.8g	2108mg	5.4g	832kcal	52.5g	36.4g	74.7g	2193mg	5.6g
合計(間食込)	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	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
1435kcal	57.2g	41.6g	202.1g	2189mg	5.6g	1396kcal	59.3g	38.8g	200.8g	2033mg	5.2g	1407kcal	58.1g	38.9g	203.7g	2262mg	5.8g	1424kcal	57.3g	41.8g	199.5g	2111mg	5.4g	1411kcal	62.4g	37.9g	200.4g	2196mg	5.6g

※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

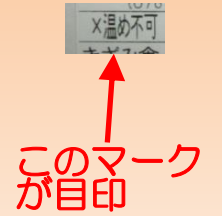


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。