

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月28日(月)		8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)		9月1日(金)					
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵				
	ロールキャベツのスープ煮	卵	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	卵	白菜とがんもの煮物	卵	白身魚のしんじょう	卵				
	五色煮豆	卵	鶏肉ピーマン炒め	卵	麩の玉子とし	卵	チキンアラビータ	卵	麩の野菜あんかけ	卵				
	切干と人参のハリハリ	卵	カリフラワーのピクルス	卵	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵	ひじきとごぼうのナムル	卵	切干大根の中華和え	卵				
	★すまし汁(豆腐・えのき)	卵	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵	★味噌汁(白菜・なめこ)	卵	★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	卵				
	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150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	乳麦				
	鶏肉の香草焼	卵	メバルみりん焼	卵	豚ヒレ肉の酢豚	卵	あぶらかれい味噌煮	卵	鶏のスタミナ醤油焼き	卵				
	うま塩キャベツ	卵	インゲンソテー	卵	ぜんまいとミンチの煮物	卵	ピーマンソテー	卵	ミックスソテー	卵				
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	卵	れんこんの五目炒め煮	卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵	ごぼう大豆	卵	五色煮	卵				
	法蓮草のおひたし	卵	ハムの和風サラダ	卵	★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵	インゲンとツナのマスタード和え	卵	キャベツの土佐煮	卵				
★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵	★味噌汁(若芽・白菜)	卵	★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵	★すまし汁(若芽・豆腐)	卵					
	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		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g					
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g					
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦				
	サワラの磯辺焼	卵	豚肉と野菜の中華炒め	卵	白身魚のバジルオリーブ焼	卵	鶏のごまタレ煮	卵	ホイコーロー	卵				
	きのこソテー	卵	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	人参のきんぴら	卵	塩ゆでアスパラ	卵	コーンと挽肉の炒め物	卵				
	竹輪のごま炒め	卵	ブロッコリーの煮物	卵	豚肉と大根の煮物	卵	厚揚げとふきの煮物	卵	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵				
	白菜と昆布のナムル	卵	★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵	コールスローサラダ	卵	キャロットラペ	卵	★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵				
★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵	★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵							
	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	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	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
	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	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
	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	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
	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	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

※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。