

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：4/16 (火)

		4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)			
朝食	★ごはん120g	目玉焼き	卵	★ごはん120g	鶏じゃがが煮	★ごはん120g	自身魚のしんじょう	★ごはん120g	厚焼き玉子	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味		
		里芋といかの煮物	麦		麩とえのきのさっと煮		竹輪とインゲンの玉子とじ		チキンアラビアータ		鶏ミンチと小松菜の煮物		
		大根と青菜の柚子和え	麦		法蓮草とハムのマリネ		大根の甘酢漬け		白菜の辛子柚子和え		インゲンのごま和え		
		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	
		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	鶏のカレー照煮込み	麦	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮つげ	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	★ごはん120g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん120g	ホッケの照焼	麦	
		フロッコリー			インゲンの生姜炒め		ビーマンソテー		大豆とごぼうの味噌炒め		塩枝豆		
		豚肉とごぼうの煮物	麦		菜の花ときのこの和え物		鶏肉と野菜の中華炒め		なめこと若芽のサツと煮		大根と鶏肉の味噌煮	麦	
		キャロットラペ	麦				じゃが芋の中華風サラダ					マリネサラダ	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	
間食	◎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	◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g	まぐろカツ	麦	★ごはん120g	ポークチャップ	乳	★ごはん120g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん120g	フリの味噌焼	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ	
		人参グラッセ	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		菜の花		人参のきんぴら	麦		
		鶏肉と小松菜煮	麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と里芋のごま煮	麦		
		煮生酢	麦					キャベツのピーナツ和え	麦落	ブロッコリーのサラダ	麦		
夕食	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	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	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)	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)	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)	合計(間食込)	

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、商品は消費期限内に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。