


(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表 注文締切：12/18 (水) ★いつもより早いです

	1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)												
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	鶏じゃが煮	★ごはん120g	自身魚のしんじょう	★ごはん120g	厚焼玉子	★ごはん120g	卵											
	目玉焼き	鶏肉と小松菜煮	麦	高野豆腐の味噌煮	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物											
	キャベツの土佐煮	麦	麦	カリフラワーの煮物	卵	大根の甘酢漬け	卵	白菜のスープ煮	麦	豆腐のかに風あんかけ											
	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120g	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つゆ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	★ごはん120g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★ごはん120g	ホッケの照焼	麦								
	ビーマンソテー	卵	卵	インゲンの生姜炒め	麦	ビーマンのおかか和え	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	麦	塩枝豆	麦									
	豚肉とごぼうの煮物	卵	卵	ぜんまいとミンチの煮物	麦	麩の玉子とじ	卵	切干と人参のハリハリ	麦	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦									
	中華うま煮	卵	卵			じゃが芋の中華風サラダ	麦				人参とぜんまいのナムル	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	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				
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	◎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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g											
夕食	★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	照焼チキン	麦	★ごはん120g	フリの味噌焼	麦	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ	麦	★ごはん120g	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦			
	うま塩キャベツ	麦	麦	麩とえのきのさつと煮	麦	法蓮草の煮ひたし	麦	人参のきんぴら	麦	麦	菜の花のソナ炒め	卵	麦	キャベツの和風カレー煮	卵	麦					
	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	麦	ごぼう大豆	麦	大根とベーコンの煮物	卵	豆腐のあっさりカレー煮込み	卵	卵	ひじきとアサリのさつぱり煮	麦	麦								
	なめこと若芽のサツと煮	麦	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	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				
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	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。


お食事の作り方



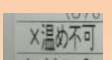
- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

↓

- 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
- 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。



このマークが自印



このマークが自印

↓

- 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。