

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：3/11 (火)

	3月24日(月)		3月25日(火)		3月26日(水)		3月27日(木)		3月28日(金)					
朝食	★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				
	野菜笹かまぼこ	卵	★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				
	大豆と椎茸の煮物	麦	白菜とがんもの煮物	麦	鶏肉のすき焼き	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦				
	和風ポトフ	乳麦	人参の炒り煮	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦	竹輪のごま炒め	麦	ふきと人参の甘露煮	麦				
			高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦	フロッコリーのゴマ和え	乳麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	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	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	★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				
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	サワラの蒸し煮	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦	フリのごま醤油焼	麦				
	白菜と挽肉の旨煮	麦	オニオンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	インゲンソテー	乳麦				
	法蓮草のおひたし	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	里芋といかの煮物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	炒り豆腐	卵乳麦				
			春雨の中華和え	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦			キャベツと蒸し鶏の辛子和え	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		
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g					
夕食	★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				
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦				
	フロッコリー	乳麦	塩枝豆	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ミックスソテー	乳麦	フロッコリーの煮物	麦				
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	ひとくちがんも煮	麦	切干と菜の花のおひたし	麦				
	菜の花のツナごま和え	麦	菜の花と人参の白和え	麦			大根のマヨネーズ和え	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	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	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

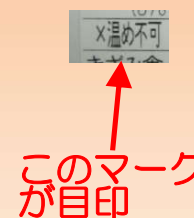


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。