

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：4/8 (火)

4月21日(月)				4月22日(火)				4月23日(水)				4月24日(木)				4月25日(金)				
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け				★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と切干のおひたし				★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ				★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え			
	麦 麦				卵乳麦 乳麦 麦				卵乳麦 乳麦 麦				卵乳麦 麦 麦				麦 乳麦 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	
	エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質	
	脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物	
	ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ				★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 麩とえのきのさつと煮 法蓮草のおひたし				★ごはん120g 白身魚の西京焼 うま塩キャベツ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら				★ごはん120g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル			
	麦 麦 卵麦えか 卵麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 麦 麦				麦 麦 卵乳麦				麦落 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	
	エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質	
	脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物	
	ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし				★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え				★ごはん120g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ				★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物				★ごはん120g フリのごま焼 オクラのペペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え			
	乳麦 乳麦 麦 麦				乳麦 乳麦 麦 麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 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	
	エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質	
	脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物	
	ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量	
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		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質	
	脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物	
	ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量	
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			
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		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質	
	脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物	
	ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量	
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				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

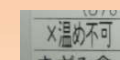


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。