

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：4/22 (火)

5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9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	
	野菜缶かまぼこ		白菜とがんもの煮物		鶏肉と玉ねぎの黒酢あん		大豆の洋風五目煮		ミートインオムレツ		マカロニと法蓮草のソテー		中華キャベツ	
	卵麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	大豆と椎茸の煮物		高野豆腐の洋風炒り煮		コンニャクの辛味炒め		竹輪のごま炒め		オクラの柚子胡椒和え					
	菜の花のツナごま和え		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
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	
	豚ロースの玉ねぎソース		鶏肉のマーマレード煮		サワラの蒸し煮		えび団子の炊き合せ		卵麦え		卵麦え		卵麦え	
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
	さつま揚げの味噌炒め		オニオンソテー		ピーマンソテー		キャベツと豚肉の味噌炒め		麦		麦		麦	
	和風ポトフ		油揚げの玉子とじ		鶏と蓮根のピリ辛煮		菜の花としめじの和え物		麦		麦		麦	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g	
	★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		ホッケの磯辺焼		豚肉のお好み焼風		鶏のマスタード焼き		麦		麦		麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
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	
	フロッコリー		塩枝豆		青菜と高野豆腐の煮物		ミックスソテー		麦		麦		麦	
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
	白菜と挽肉の旨煮		豚肉とじゃが芋の昆布煮		切干と人参のハリハリ		ひとくちがんも煮		麦		麦		麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
合計	★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		ホッケの磯辺焼		豚肉のお好み焼風		鶏のマスタード焼き		麦		麦		麦	
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
	白菜と挽肉の旨煮		豚肉とじゃが芋の昆布煮		切干と人参のハリハリ		ひとくちがんも煮		麦		麦		麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
合計(間食込)	★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		ホッケの磯辺焼		豚肉のお好み焼風		鶏のマスタード焼き		麦		麦		麦	
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
	白菜と挽肉の旨煮		豚肉とじゃが芋の昆布煮		切干と人参のハリハリ		ひとくちがんも煮		麦		麦		麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	

※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

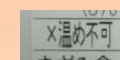


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。