

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：4/29 (火)

5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	豚肉と野菜の生姜炒め	肉団子と白菜の煮物	白身魚のしんじょう	厚焼玉子	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物
	ブロッコリーの玉子とじ	油揚げと菜の花の煮物	竹輪とインゲンの玉子とじ	チキンアラビータ	白菜の辛子柚子和え	白菜の辛子柚子和え	白菜の辛子柚子和え	白菜の辛子柚子和え	白菜の辛子柚子和え
	煮生酢	切干大根としらすの煮物	人参のおかかサラダ	味噌汁(豆腐・巻麴)	味噌汁(豆腐・巻麴)	味噌汁(豆腐・巻麴)	味噌汁(豆腐・巻麴)	味噌汁(豆腐・巻麴)	味噌汁(豆腐・巻麴)
	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・巻麴)	★味噌汁(豆腐・巻麴)	★味噌汁(豆腐・巻麴)	★味噌汁(豆腐・巻麴)	★味噌汁(豆腐・巻麴)	★味噌汁(豆腐・巻麴)
昼食	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず
	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
	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
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
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150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	まぐろカツ	きのこソテー	鶏肉と小松菜煮	キャベツのあっさり昆布和え	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)
夕食	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず
	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
	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
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
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
	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
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
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
	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
	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
	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
	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

※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

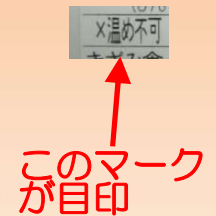


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。