

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：6/24 (火)

7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11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	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		えび団子とかぶの煮物		干草焼き		豚肉と厚揚げの煮物		豚肉と厚揚げの煮物		厚焼玉子		豚挽き肉と切干大根の煮物	
	大根とひじきのうま煮		コンニャクのおおさ炒め		蒸し鶏と春雨の炒め物		蒸し鶏と春雨の炒め物		大豆とごぼうの煮物		大豆とごぼうの煮物		大豆とごぼうの煮物	
	麩の玉子とじ		卵麦え		卵麦え		卵麦え		卵麦え		卵麦え		卵麦え	
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
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	
	こんがりハンバーグ		赤魚のカレー揚げ		鶏肉のごま焼き		鶏肉のごま焼き		鯖の味噌バター焼		鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	
	ケチャップ(小袋)		きのこソテー		ピーマンソテー		ピーマンソテー		インゲンソテー		竹の子と人参のおかか煮		竹の子と人参のおかか煮	
	オクラのペペロンチーノ		鶏肉の青じそ南蛮		大根の柚香煮		大根とベーコンの煮物		大根とベーコンの煮物		インゲンのごま和え		インゲンのごま和え	
	ブロッコリーの煮物		菜の花の菜種和え		菜の花の菜種和え		菜の花の菜種和え		菜の花の菜種和え		菜の花の菜種和え		菜の花の菜種和え	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g	
	★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	
	ホッケの幽庵焼		肉丼の具		サワラのバジルオリーブ焼		サワラのバジルオリーブ焼		ロールキャベツのトマト煮込み		ロールキャベツのトマト煮込み		ロールキャベツのトマト煮込み	
	人参グラッセ		さつま揚げと小松菜の煮浸し		人参のレモン煮		人参のレモン煮		塩ゆでアスパラ		塩ゆでアスパラ		塩ゆでアスパラ	
夕食	鶏じゃが煮		ひじきとアサリのさっぱり煮		高野豆腐と鶏肉の煮物		高野豆腐と鶏肉の煮物		青菜と高野豆腐の煮物		青菜と高野豆腐の煮物		青菜と高野豆腐の煮物	
	菜の花とツナの辛子和え		菜の花とツナの辛子和え		オクラとコーンのおろし和え		オクラとコーンのおろし和え		パンパンジーサラダ		パンパンジーサラダ		パンパンジーサラダ	
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
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	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
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	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	

※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

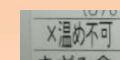


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。