

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：7/1 (火)

7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18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	
	白菜とがんもの煮物		大豆とキャベツのスープ煮		鶏肉のカレー煮		豚肉とごぼうの煮物		肉団子と白菜の煮物		肉団子と白菜の煮物		肉団子と白菜の煮物	
	竹輪のごま炒め		鶏ミンチと小松菜の煮物		油揚げと菜の花の煮物		ツナと大豆の炒め煮		ツナと大豆の炒め煮		油揚げの玉子とじ		油揚げの玉子とじ	
	カリフラワーの甘酢漬		人参とコーンのツナマヨ和え		カリフラワーのピーナッツ味噌和え		キャベツのあっさり昆布和え		キャベツのあっさり昆布和え		和風サラダ		和風サラダ	
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
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	
	サワラの味噌煮		大根と鶏肉の煮物		ゴーヤチャンプルー		フリのごま焼		塩ゆでアスパラ		鶏のいそべ焼		鶏のいそべ焼	
	チンゲン菜とピーマンのソテー		高野豆腐の洋風炒り煮		麩とえのきのさっと煮		塩ゆでアスパラ		塩ゆでアスパラ		野菜のチリソース煮		野菜のチリソース煮	
	鶏と蓮根のピリ辛煮		キャベツと卵の塩レモンパスタ		じゃが芋の中華風サラダ		白菜と挽肉の旨煮		白菜と挽肉の旨煮		菜の花としめじの和え物		菜の花としめじの和え物	
	キャロットラペ													
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎りんご150g		◎りんご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	
	鶏の柚子胡椒焼		豚肉と野菜のトマト炒め		ホッケの酒粕焼		治部風煮		治部風煮		白身魚の和風きのこあん		白身魚の和風きのこあん	
	人参グラッセ		ぜんまいとミンチの煮物		人参のきんぴら		プロッコリーのペペロンチーノ		プロッコリーのペペロンチーノ		ひとくちがんも煮		ひとくちがんも煮	
夕食	大根とごぼうの甘辛煮		麩の野菜あんかけ		インゲンの生葉炒め		三色野菜ナムル		三色野菜ナムル		切干と人参のハリハリ		切干と人参のハリハリ	
	法蓮草のおひたし				若芽としらすのおひたし									
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	
	エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ	
	たん		たん		たん		たん		たん		たん		たん	
	脂		脂		脂		脂		脂		脂		脂	
	炭		炭		炭		炭		炭		炭		炭	
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	
	エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ	
	たん		たん		たん		たん		たん		たん		たん	
	脂		脂		脂		脂		脂		脂		脂	
	炭		炭		炭		炭		炭		炭		炭	

※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

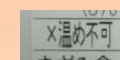


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。