

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：7/8 (火)

7月21日(月)				7月22日(火)				7月23日(水)				7月24日(木)				7月25日(金)			
朝食	★ごはん150g			卵乳麦	★ごはん150g			卵	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g		
	ロールキャベツのスープ煮			麦	干草焼き			麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮			麦	がんもどきの含め煮			麦	白身魚のしんじょう		
	鶏肉の青じそ南蛮			麦	五色煮豆			卵麦	中華うま煮			卵乳麦か	チキンアラビータ			麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		
	レンコンとフキの煮物			麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ			麦	竹輪のソースマヨ			卵麦	野菜の三杯酢			麦	カリフラワーの柚子味噌和え		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)				★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)				★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		
	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		
	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		
	脂質				脂質				脂質				脂質				脂質		
	炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物		
ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				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			
昼食	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦か	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g		
	サワラの磯辺焼			麦	豚肉と野菜の中華炒め			麦	白身魚のムニエル			麦	鶏のごまタレ煮			麦	豚肉ときのこのコンソメバター		
	人参のレモン煮			乳麦	鶏肉ピーマン炒め			麦	タルタルソース(小袋)			卵麦	菜の花			麦	高野豆腐の味噌煮		
	豆腐のあっさりカレー煮込み			乳麦	大根の甘酢漬			麦	鶏じゃが煮			麦落	厚揚げとふきの煮物			乳麦	菜の花のおひたし		
	ナスのおろし和え			麦	★味噌汁(豆腐・巻麴)			麦	ブロッコリーの玉子とじ			卵麦	キャロットラペ			麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			卵麦					★味噌汁(巻麴・揚げ)			麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)			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		
	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		
	脂質				脂質				脂質				脂質				脂質		
炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物			
ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				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			
間食	◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g				◎りんご150g				◎グレープフルーツ200g				◎キウイフルーツ150g				◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g		
	鶏肉としめじのケチャップ煮			麦	ホッケのごま焼			麦	鶏肉の塩こうじ焼			麦	アジの幽庵焼			麦	鶏肉とれんこんの照り煮		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮			乳麦	インゲンソテー			乳麦	人参のきんぴら			麦	ピーマンソテー			卵乳麦	法蓮草の煮びたし		
	竹輪とインゲンの玉子とじ			卵麦	切干と挽肉のオイスター炒め			麦	スープキャベツ			乳麦	ごぼう大豆			麦	麴の野菜あんかけ		
	★すまし汁(豆腐・えのき)			麦	さつま芋とツナの青じそサラダ			卵乳麦	切干と菜の花のおひたし			麦	インゲンとツナのマスタード和え			卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		
					★味噌汁(若芽・白菜)				★味噌汁(豆腐・小松菜)				★味噌汁(巻麴・キャベツ)			麦	★すまし汁(若芽・豆腐)		
	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		
	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		
	脂質				脂質				脂質				脂質				脂質		
炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物			
ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				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			
合計	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		
	脂質				脂質				脂質				脂質				脂質		
	炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物		
	ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				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		
	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		
	脂質				脂質				脂質				脂質				脂質		
合計(間食込)	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		
	脂質				脂質				脂質				脂質				脂質		
	炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物		
	ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				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		
	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		
	脂質				脂質				脂質				脂質				脂質		

※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

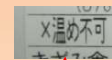


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。