

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：7/22 (火)

8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8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	
	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		厚焼玉子		豚肉としめじの生姜バター風味		鶏ミンチと小松菜の煮物	
	厚揚げとふきの煮物		油揚げと菜の花の煮物		大根とひじきのうま煮		チキンアラビータ		チキンアラビータ		鶏ミンチと小松菜の煮物		鶏ミンチと小松菜の煮物	
	コンニャクの辛味炒め		イカと若芽の和え物		人参のおかかサラダ		白菜のスープ煮		白菜のスープ煮		一口ナスのオランダ煮		一口ナスのオランダ煮	
	乳麦落		乳麦落		乳麦落		乳麦落		乳麦落		乳麦落		乳麦落	
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	
	鶏肉マスタード		揚げ豆腐の南蛮づけ		赤魚の幽庵焼		キャベツと豚肉の塩あんかけ		キャベツと豚肉の塩あんかけ		ホッケの照焼		ホッケの照焼	
	チンゲン菜ソテー		鶏肉のカレー煮		法蓮草の煮ひたし		大豆とごぼうの味噌炒め		大豆とごぼうの味噌炒め		塩枝豆		塩枝豆	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		キャベツとベーコンの煮浸し		春雨とツナのピリ辛炒め		麩と若芽のみぞれ煮		麩と若芽のみぞれ煮		高野豆腐の洋風玉子とし		高野豆腐の洋風玉子とし	
	ブロッコリーの玉子とし		ブロッコリーの玉子とし		蒸し鶏の炒め物		蒸し鶏の炒め物		蒸し鶏の炒め物		大根とごぼうの甘辛煮		大根とごぼうの甘辛煮	
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		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎りんご150g		◎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	
	まぐろカツ		豚肉とキャベツの塩おかか		照焼チキン		フリの塩焼		フリの塩焼		クリーム煮込みハンバーグ		クリーム煮込みハンバーグ	
	きのこソテー		五色煮豆		人参グラッセ		人参のきんぴら		人参のきんぴら		大根とベーコンの煮物		大根とベーコンの煮物	
夕食	鶏肉と小松菜煮		切干大根としらすの煮物		竹輪とインゲンの玉子とし		豚肉と里芋のごま煮		豚肉と里芋のごま煮		竹輪と菜の花の煮物		竹輪と菜の花の煮物	
	キャベツの土佐煮		キャベツの土佐煮		里芋のかに風あんかけ		ひじきとアサリのさっぱり煮		ひじきとアサリのさっぱり煮		ひじきとアサリのさっぱり煮		ひじきとアサリのさっぱり煮	
	乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦	
	乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦	
	乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦	
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	
	エナジー		エナジー		エナジー		エナジー		エナジー		エナジー		エナジー	
	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	
	脂質		脂質		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		炭水化物		炭水化物	
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	
	エナジー		エナジー		エナジー		エナジー		エナジー		エナジー		エナジー	
	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	
	脂質		脂質		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		炭水化物		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

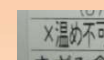


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。