

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：9/30 (火)

10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17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	
	ロールキャベツのスープ煮		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦	
	鶏肉の青じそ南蛮		五色煮豆		五色煮豆		五色煮豆		鶏ミンチと小松菜の煮物		鶏ミンチと小松菜の煮物		カリフラワーの柚子味噌和え	
	レンコンとフキの煮物		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		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	
	サワラの蒸し煮		豚肉と野菜の中華炒め		白身魚のムニエル		鶏肉のたまごめ煮		鶏肉のたまごめ煮		鶏肉のたまごめ煮		鶏肉のたまごめ煮	
	人参のレモン煮		鶏肉ピーマン炒め		タルタルソース(小袋)		菜の花		菜の花		菜の花		菜の花	
	豆腐のあっさりカレー煮込み		キャベツの土佐煮		鶏じゃが煮		厚揚げとふきの煮物		厚揚げとふきの煮物		厚揚げとふきの煮物		厚揚げとふきの煮物	
	ナスのおろし和え		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ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	
	鶏肉としめじのケチャップ煮		ホッケの磯辺焼		鶏肉の塩こうじ焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼	
	竹輪とインゲンの玉子とじ		インゲンソテー		人参のきんぴら		人参のきんぴら		人参のきんぴら		人参のきんぴら		人参のきんぴら	
夕食	菜の花と人参の白和え		揚げと人参の煮ひたし		中華うま煮		鶏肉の塩こうじ焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		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	
	鶏肉としめじのケチャップ煮		ホッケの磯辺焼		鶏肉の塩こうじ焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼	
	竹輪とインゲンの玉子とじ		インゲンソテー		人参のきんぴら		人参のきんぴら		人参のきんぴら		人参のきんぴら		人参のきんぴら	
	菜の花と人参の白和え		揚げと人参の煮ひたし		中華うま煮		鶏肉の塩こうじ焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
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	
	鶏肉としめじのケチャップ煮		ホッケの磯辺焼		鶏肉の塩こうじ焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼	
	竹輪とインゲンの玉子とじ		インゲンソテー		人参のきんぴら		人参のきんぴら		人参のきんぴら		人参のきんぴら		人参のきんぴら	
	菜の花と人参の白和え		揚げと人参の煮ひたし		中華うま煮		鶏肉の塩こうじ焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼		アジの幽庵焼	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	

※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

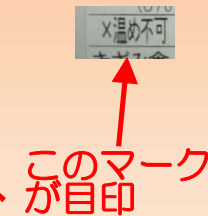


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。