

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：11/4 (火)

11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21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		メンチカツ		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		ブロッコリー		かぶのさっぱりボン酢煮		野菜のチリソース煮		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バスタ		鶏とえのきのさっと煮		キャベツとベーコンの煮浸し		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		◎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	
	鶏の柚子胡椒焼		豚肉と野菜のトマト炒め		ホッケの酒粕焼		鶏肉マスタート		鶏肉マスタート		白身魚の和風きのこあん		白身魚の和風きのこあん	
	人参クラッセ		ぜんまいとミンチの煮物		人参のきんぴら		人参クラッセ		人参クラッセ		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		インゲンの生姜炒め		ブロッコリーのペペロンチーノ		ブロッコリーのペペロンチーノ		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		三色野菜ナムル		三色野菜ナムル					
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
	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	
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	
	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	
	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		ナトリウム		ナトリウム	
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	
	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	
	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		ナトリウム		ナトリウム	

※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

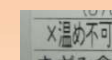


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。