

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表 注文締切：12/17 (水) ★いつもより締切が早いです。

1月5日(月)			1月6日(火)			1月7日(水)			1月8日(木)			1月9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	
	レンコンとフキの煮物		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	鶏肉の青じそ南蛮		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	
	サワラのごま焼		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	人参のレモン煮		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	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		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g	
	★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		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	ひじきと挽肉の炒め物		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
夕食	カリフラワーの煮物		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
	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	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	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	
	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)	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	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	
	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

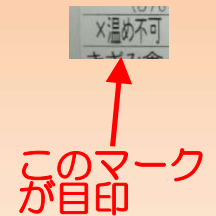


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。