

# （カロリー1600kcal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150g      |  |  |  | ★ごはん150g |  |  |  | ★ごはん150g       |  |  |  | ★ごはん150g     |  |  |  | ★ごはん150g        |  |  |  |
|         | ロールキャベツのスープ煮  |  |  |  | 卵乳麦      |  |  |  | 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ  |  |  |  | 麦            |  |  |  | 白身魚のしんじょう       |  |  |  |
|         | レンコンとフキの煮物    |  |  |  | 麦        |  |  |  | 鶏じゃが煮          |  |  |  | 麦落           |  |  |  | 鶏ミンチと小松菜の煮物     |  |  |  |
|         | 鶏肉の青じそ南蛮      |  |  |  | 麦        |  |  |  | コンニャクの辛味炒め     |  |  |  | 麦落           |  |  |  | カリフラワーのさっぱりサラダ  |  |  |  |
|         | ★味噌汁(巻麴・しめじ)  |  |  |  | 麦        |  |  |  | ★味噌汁(巻麴・揚げ)    |  |  |  | 麦            |  |  |  | ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ) |  |  |  |
| 昼食      | ★ごはん150g      |  |  |  | ★ごはん150g |  |  |  | ★ごはん150g       |  |  |  | ★ごはん150g     |  |  |  | ★ごはん150g        |  |  |  |
|         | サワラのごま焼       |  |  |  | 麦        |  |  |  | 白身魚の唐揚げ        |  |  |  | 麦            |  |  |  | 豚肉ときのこのコンソメバター  |  |  |  |
|         | 人参のレモン煮       |  |  |  | 麦        |  |  |  | 鶏肉のピーマン炒め      |  |  |  | 麦            |  |  |  | 高野豆腐の味噌煮        |  |  |  |
|         | 豆腐のあっさりカレー煮込み |  |  |  | 麦        |  |  |  | キャベツの土佐煮       |  |  |  | 麦            |  |  |  | 人参しりしり          |  |  |  |
|         | ナスのおろし和え      |  |  |  | 麦        |  |  |  | ★味噌汁(豆腐・巻麴)    |  |  |  | 麦            |  |  |  | ★味噌汁(揚げ・白菜)     |  |  |  |
| 間食      | ◎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   |  |  |  |
|         | ★ごはん150g      |  |  |  | ★ごはん150g |  |  |  | ★ごはん150g       |  |  |  | ★ごはん150g     |  |  |  | ★ごはん150g        |  |  |  |
|         | 鶏肉としめじのケチャップ煮 |  |  |  | 麦        |  |  |  | 鶏肉の塩こうじ焼       |  |  |  | 麦            |  |  |  | 鶏肉とれんこんの照り煮     |  |  |  |
|         | ひじきと挽肉の炒め物    |  |  |  | 麦        |  |  |  | 人参のきんぴら        |  |  |  | 麦            |  |  |  | 法蓮草の煮ひたし        |  |  |  |
| 夕食      | カリフラワーの煮物     |  |  |  | 麦        |  |  |  | 中華うま煮          |  |  |  | 麦            |  |  |  | 麦               |  |  |  |
|         | ★味噌汁(揚げ・なめこ)  |  |  |  | 麦        |  |  |  | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮    |  |  |  | 麦            |  |  |  | 麦               |  |  |  |
|         | ★味噌汁(若芽・白菜)   |  |  |  | 麦        |  |  |  | ★すまし汁(若芽・おつゆ麴) |  |  |  | 麦            |  |  |  | 麦               |  |  |  |
|         | ★味噌汁(若芽・おつゆ麴) |  |  |  | 麦        |  |  |  | ★すまし汁(椎茸・豆腐)   |  |  |  | 麦            |  |  |  | 麦               |  |  |  |
|         | ★すまし汁(椎茸・豆腐)  |  |  |  | 麦        |  |  |  | ★すまし汁(若芽・おつゆ麴) |  |  |  | 麦            |  |  |  | 麦               |  |  |  |
| 合計      | 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           |  |  |  |
|         | 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           |  |  |  |
|         | 脂質            |  |  |  | 脂質       |  |  |  | 脂質             |  |  |  | 脂質           |  |  |  | 脂質              |  |  |  |
| 合計(間食込) | 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         |  |  |  | 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           |  |  |  |
| 合計(間食込) | 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         |  |  |  | エネルギー    |  |  |  | エネルギー          |  |  |  | エネルギー        |  |  |  | エネルギー           |  |  |  |

※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

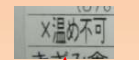


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。