

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：2/17 (火)

3月2日(月)			3月3日(火)			3月4日(水)			3月5日(木)			3月6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		ぜんまいとミンチの煮物		豚肉としめじの生姜バター風味		和風ポトフ	
	ブロッコリーの玉子とじ		油揚げと菜の花の煮物		竹輪とインゲンの玉子とじ		キャベツのピーナッツ和え		キャベツのピーナッツ和え		キャベツのピーナッツ和え		キャベツのピーナッツ和え	
	煮生酢		カリフラワーの甘酢漬け		法蓮草ときのこの和え物									
	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	
	鶏のカレー照煮込み		揚げ豆腐の南蛮づけ		赤魚の生姜煮		豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		大豆とごぼうの味噌炒め		ホッケの磯辺焼		ホッケの磯辺焼	
	塩ゆでアスパラ		豚挽き肉と切干大根の煮物		菜の花		菜の花		菜の花		菜の花		菜の花	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		鶏肉とオクラの中華風		鶏肉とオクラの中華風		鶏肉とオクラの中華風		鶏肉とオクラの中華風		鶏肉とオクラの中華風		鶏肉とオクラの中華風	
	三色野菜ナムル		三色野菜ナムル		三色野菜ナムル		三色野菜ナムル		三色野菜ナムル		三色野菜ナムル		三色野菜ナムル	
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		◎オレンジ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つ		照焼チキン		フリの味噌焼		フリの味噌焼		フリの味噌焼		フリの味噌焼	
	きのこソテー		五色煮豆		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	
夕食	鶏肉と小松菜煮		若芽と蒲鉾の和え物		野菜のバジルチーズ焼き		豚肉と里芋のごま煮		豚肉と里芋のごま煮		鶏ミンチと小松菜の煮物		鶏ミンチと小松菜の煮物	
	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		切干大根としらすの煮物		切干と菜の花のおひたし		切干と菜の花のおひたし		切干と菜の花のおひたし		切干と菜の花のおひたし	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		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	
	エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ	
	たん		たん		たん		たん		たん		たん		たん	
	脂		脂		脂		脂		脂		脂		脂	
	炭		炭		炭		炭		炭		炭		炭	
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	
	エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ	
	たん		たん		たん		たん		たん		たん		たん	
	脂		脂		脂		脂		脂		脂		脂	
	炭		炭		炭		炭		炭		炭		炭	

※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

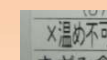


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。