

(カロリー1600kcal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150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	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				豚肉としめじの生姜バター風味			
	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				ぜんまいとミンチの煮物				和風ポトフ			
	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				キャベツのピーナッツ和え				一口ナスのオランダ煮			
	★味噌汁(若芽・白菜)				★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★味噌汁(揚げ・白菜)				★味噌汁(豆腐・巻麴)				★味噌汁(巻麴・揚げ)			
昼食	★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	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マト炒め				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				大豆とごぼうの味噌炒め				塩枝豆			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮				鶏肉とオクラの中華風				麴とえのきのさっと煮				もずくの酢の物				高野豆腐の洋風玉子とじ			
	三色野菜ナムル				★味噌汁(白菜・人参)				和風サラダ				★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				菜の花のおひたし			
間食	◎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				◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	まぐろカツ				豚肉とキャベツの塩おなか				照焼チキン				フリの味噌焼				クリーム煮込みハンバーグ			
	きのこソテー				五色煮豆				インゲンソテー				人参のきんぴら				鶏ミンチと小松菜の煮物			
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				オクラの柚子胡椒和え			
	キャベツのあっさり昆布和え				★味噌汁(切干・なめこ)				切干大根としらすの煮物				切干と菜の花のおひたし				★味噌汁(ひじき・キャベツ)			
	★味噌汁(揚げ・しめじ)				★味噌汁(若芽・キャベツ)				★味噌汁(若芽・揚げ)											
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

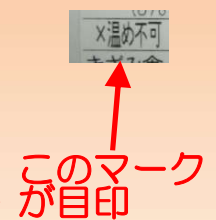


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。