

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切: 3/10(火)

		3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)			
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	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	鶏肉のカレー煮	豚肉とごぼうの煮物	豚肉とごぼうの煮物	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	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	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	油揚げの玉子とじ		
	大根の甘酢漬	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	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	キャベツのあっさり昆布和え	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ		
	★味噌汁(若芽・巻麩)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★味噌汁(小松菜・切干)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	フロッッキー	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	フロッッキー	鶏のいそべ焼	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	キャベツと卵の塩レモンパスタ	鶏とえのきのさっと煮	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	キャベツと卵の塩レモンパスタ	鶏とえのきのさっと煮	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンパスタ	★味噌汁(お豆腐・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンパスタ	★味噌汁(お豆腐・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	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		
	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(お豆腐・キャベツ)	★味噌汁(お豆腐・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(お豆腐・キャベツ)	★味噌汁(お豆腐・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎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	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	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	鶏肉マスタード	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	鶏肉マスタード	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん		
	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	うま塩キャベツ	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	うま塩キャベツ	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮		
	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	大根とひじきのうま煮	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	大根とひじきのうま煮	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム

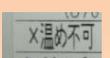
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

このマークが自印



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。