

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：1/27 (火)

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		
★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のこま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのソナマヨ和え	卵乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと葉の花の煮物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ	卵乳麦 卵麦 卵	
朝食	おかず 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	ご飯セット 358kcal 13.1g 7.7g 58.2g 743mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 370kcal 14.2g 8.5g 57.9g 660mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 378kcal 14.6g 9.1g 59.0g 661mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 386kcal 17.1g 8.7g 58.4g 657mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 378kcal 12.1g 10.6g 57.1g 743mg 1.9g
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー [△] 鶏と蓮根のピリ辛煮 キヤロツトラベ	麦 麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キヤベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ フロッコリー 麺とえのきのさつと煮 キヤベツとベーコンの煮浸し	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 うま塩キャベツ マカロニと法蓮草のソテー [△] キヤベツと若芽の酢の物	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー [△] 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮	麦 乳麦 麦 乳麦
間食	○牛乳180g ○りんご150g		○牛乳180g ○グレープフルーツ200g		○牛乳180g ○キウイフルーツ150g		○牛乳180g ○バナナ90g		○牛乳180g ○りんご150g	
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミンチの煮物 麺の野菜あんかけ	卵麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のさんひら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉マスター 人参クラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物	麦 麦 麦 麦
合計	おかず 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	ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 414kcal 18.3g 10.2g 59.0g 708mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 416kcal 21.7g 10.7g 58.0g 709mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 415kcal 17.0g 13.0g 55.1g 794mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 415kcal 19.3g 12.4g 56.1g 722mg 1.8g
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	623kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 5.7g	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	638kcal 49.6g 32.8g 175.9g 2153mg 5.5g	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	1217kcal 49.1g 31.7g 203.7g 2156mg 5.5g	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	639kcal 49.1g 31.7g 177.2g 2039mg 5.2g	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	1218kcal 52.7g 34.6g 174.4g 2042mg 5.4g
	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	830kcal 58.3g 38.3g 202.2g 2285mg 5.9g	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	1409kcal 47.3g 38.3g 2229mg 2232mg 5.7g	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	1414kcal 57.3g 39.8g 203.7g 2116mg 5.7g	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	840kcal 46.6g 37.2g 180.4g 2119mg 5.4g	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	1449kcal 56.5g 38.7g 206.1g 2209mg 5.6g
	※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

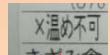
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。