

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切: 2/3 (火)

2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)		
★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ	麦 麦落 卵	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	卵麦 卵麦 麦	
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 12.0g 8.3g 56.9g 642mg 1.6g	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 350kcal 15.4g 6.0g 56.9g 603mg 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 333kcal 10.8g 8.7g 52.6g 675mg 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 377kcal 12.0g 9.2g 59.9g 760mg 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 354kcal 12.1g 8.9g 55.0g 732mg 1.9g
★ごはん120g サワラの蒸し煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのろし和え	麦 麦 麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮	麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏ひやが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラベ	麦 麦落 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナッツ和え	乳麦 麦 麦落	
昼食	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 465kcal 20.3g 15.9g 58.1g 845mg 2.1g	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 428kcal 19.3g 12.1g 56.7g 728mg 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 429kcal 19.0g 11.8g 58.7g 441mg 1.1g	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 419kcal 15.7g 12.4g 58.7g 718mg 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 402kcal 15.0g 11.7g 57.6g 669mg 1.7g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎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 ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え	★ごはん120g ホツケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	★ごはん120g 鶏肉の塙こうじ焼 人参のさんひら 中華つま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	★ごはん120g アジの幽庵焼 ビーマンソテー こはつ大豆 インゲンとツナのマスタード和え	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ビーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし	★ごはん120g 卵乳麦 卵乳麦 卵 卵	★ごはん120g 卵乳麦 卵乳麦 卵 卵	★ごはん120g 卵乳麦 卵乳麦 卵 卵	★ごはん120g 卵乳麦 卵乳麦 卵 卵	
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 394kcal 18.0g 9.9g 57.3g 775mg 2.0g	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 412kcal 17.1g 14.3g 62.1g 823mg 2.1g	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 431kcal 15.3g 12.7g 54.3g 767mg 2.0g	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 429kcal 18.6g 13.2g 58.7g 768mg 2.0g	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 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 2.0g
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	638kcal 50.3g 34.1g 172.3g 2262mg 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	611kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2152mg 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	614kcal 51.8g 32.9g 165.6g 2155mg 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	6193kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1881mg 4.8g	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	646kcal 48.9g 32.1g 178.1g 1884mg 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	835kcal 58.0g 41.1g 200.1g 2226mg 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	1414kcal 48.0g 38.5g 197.6g 2229mg 5.6g	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	1397kcal 57.9g 40.0g 193.4g 1957mg 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	1390kcal 56.1g 40.7g 207.0g 1960mg 5.0g	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	1426kcal 56.3g 39.1g 207.0g 2258mg 5.7g
	※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

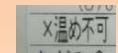
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。