

(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)		
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	
	ロールキャベツのスープ煮		卵乳麦		千草焼き		卵麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
	鶏肉の青じそ南蛮		麦		五色煮豆		卵麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
	レンコンとフキの煮物		麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
											たんぱく質		たんぱく質	
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	
	サワラの蒸し煮		麦		豚肉と野菜の中華炒め		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
	フロッコリー		麦		鶏肉ピーマン炒め		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
	豆腐のあっさりカレー煮込み		麦		キャベツの土佐煮		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
	ナスのおろし和え		麦								たんぱく質		たんぱく質	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g	
	★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	
	鶏肉としめじのケチャップ煮		麦		ホッケの磯辺焼		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦		インゲンソテー		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
夕食	★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	
	鶏肉としめじのケチャップ煮		麦		鶏肉の塩こうじ焼		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦		人参のきんぴら		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
	菜の花と人参の白和え		麦		中華うま煮		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
					キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
合計	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g	
	★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	
	鶏肉としめじのケチャップ煮		麦		ホッケの磯辺焼		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦		インゲンソテー		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
合計(間食込)	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g	
	★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	
	鶏肉としめじのケチャップ煮		麦		ホッケの磯辺焼		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	
	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦		インゲンソテー		麦		麦		たんぱく質		たんぱく質	

※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

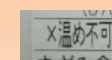


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。