

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切: 2/10 (火)

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)		
★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのソナマヨ和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 野菜笹かまはこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし	卵 麦 麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサッと煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー ¹ 中華キャベツ	卵麦 乳麦 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 405kcal 16.0g 12.8g 54.1g 606mg 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 380kcal 16.9g 8.6g 15.9g 649mg 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 358kcal 16.9g 8.4g 13.7g 770mg 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 362kcal 16.0g 5.4g 17.8g 774mg 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	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ハシルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ホトフ ネギ味噌炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん120g さわら味噌粕焼 ヒーマンソテー ¹ 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー ¹ プロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬け	麦落 麦 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 ○りんご150g		○牛乳180g ○グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンパンジー	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのペペロンチーノ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタート焼き 法蓮草の煮ひたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦 麦落	★ごはん120g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	乳麦 麦 麦 麦か
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 385kcal 22.4g 8.7g 52.6g 798mg 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 404kcal 14.4g 12.4g 57.2g 782mg 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 396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 783mg 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 453kcal 22.2g 14.7g 57.2g 674mg 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	
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	605kcal 52.4g 31.5g 166.4g 2063mg 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	641kcal 50.1g 34.2g 173.3g 2112mg 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	1220kcal 57.8g 41.2g 201.1g 2115mg 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	620kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2204mg 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	

※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。