

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

注文締切：3/3 (火)

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)					
朝食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵麦				
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	三井寺煮	麦	干草焼き	卵	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	麦	厚焼き玉子	卵麦				
	大根とひじきのうま煮	麦	小車麩煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	卵	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦				
	麩の玉子とじ	卵乳麦	コンニャクのおおき炒め	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	スープキャベツ	乳麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦				
		大豆とトマトのマリネサラダ												
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	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120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦				
	こんがりハンバーグ	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦				
	ケチャップ(小袋)	麦	きのこソテー	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦				
	人参グラッセ	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	大根の柚香煮	麦	カリフラワーの煮物	卵麦か	インゲンのごま和え	麦				
	ブロッコリーの煮物	麦	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかかサラダ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦						
白菜のごま味噌和え														
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	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 ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	麦				
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵	白身魚の竜田揚げ	麦				
	法蓮草の煮ひたし	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵	人参のレモン煮	卵	ミックスソテー	卵	ブロッコリー	麦				
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	卵	高菜と大根の煮物	麦				
	野菜のバジルチーズ焼き	乳			オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	卵	野菜のピーナッツ和え	麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	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	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	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	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	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。