

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	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	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦		
	ロールキャベツのスープ煮	鶏肉の青じそ南蛮	干草焼き	五色煮豆	高野豆腐と法蓮草の含め煮	コンニャクの辛味炒め	竹輪のソニスマヨ	がんとどきの含め煮	チキンアラビータ	高野豆腐の味噌煮	菜の花のおひたし	
	レソコンとフギの煮物		法蓮草と蒸し鶏のサラダ									
	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	サウラの蒸し煮	★ごはん120g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん120g	白身魚のムニエル	★ごはん120g	鶏のごまタレ煮	★ごはん120g	豚肉ときのこのコンソメバター		
	フロッコリー	豆腐のあっさりカレー	鶏肉ピーマン炒め	キャベツの土佐煮	タルタルソース(小袋)	鶏じゃが煮	菜の花	厚揚げとふきの煮物	ジャガ芋とえのきの煮物	キャベツのピーナッツ和え		
	ナスのおろし和え					切干大根の柚子胡椒ナムル	キヤロットラベ					
	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	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎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	★ごはん120g	ホッケの磯辺焼	★ごはん120g	鶏肉の塩こうじ焼	★ごはん120g	アジの幽庵焼	★ごはん120g	鶏肉とれんこんの照り煮		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	菜の花と人参の白和え	インゲンソテー	揚げと人参の煮ひたし	人参のきんぴら	中華うま煮	ビーマンソテー	ごぼう大豆	鶏ミンチと小松菜の煮物	若芽と油揚げのおひたし		
			揚げてと人参の煮ひたし	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮			インゲンとツナのマスタード和え				
	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
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
	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	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。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。  
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。