

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	寄せ豆腐のうすあん	白菜とがんもの煮物	大豆とウインナーのトマト煮	里芋のかに風あなかけ	ホワイトソース	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	鶏肉ピーマン炒め	人参の炒り煮					
	湯菜と枝豆の梅おかつサラダ	竹の子と人参のおかつ煮	カリフラワーの柚子味噌和え	キャロットラペ	白菜と昆布のナムル	麦	麦	麦	麦	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	181kcal	374kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	豚肉とココロ野菜のチーズソース	白身魚の生姜煮	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	サワラのエスカベッシュ	鶏肉の味噌焼	食べるトマトスープ	菜の花	油揚げの玉子とじ	豚肉と大根の煮物	人参クラッセ					
	ふきと人参の甘露煮	れんこんの五目炒め煮	切干大根の中華和え	豆腐としめじのどろみ煮	春雨の中華和え	麦	麦	麦	麦	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	199kcal	392kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	揚げ豆腐の挽肉あん	チキンカレーのルー	アジの照焼	鶏肉ときのこのバター醤油	ブリの磯辺焼	フロッコリー	麩の野菜あなかけ	チンゲン菜とピーマンのソテー	さつま揚げの味噌炒め	塩ゆでアスパラ					
	竹輪のごま炒め	ナスの油炒め	白菜と挽肉の旨煮	法蓮草と切干のおひたし	炒り豆腐	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	じゃがいものり塩炒め	卵乳麦					
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	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	
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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	揚げ豆腐の挽肉あん	チキンカレーのルー	アジの照焼	鶏肉ときのこのバター醤油	ブリの磯辺焼	フロッコリー	麩の野菜あなかけ	チンゲン菜とピーマンのソテー	さつま揚げの味噌炒め	塩ゆでアスパラ					
	竹輪のごま炒め	ナスの油炒め	白菜と挽肉の旨煮	法蓮草と切干のおひたし	炒り豆腐	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	じゃがいものり塩炒め	卵乳麦					
	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	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	269kcal	462kcal
合計	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	621kcal	1200kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	39.5g	49.4g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	47.2g	172.9g
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal

※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。