

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)		
朝食	★ごはん120g	豚肉と大根の煮物	★ごはん120g	野菜笹かまぼこ	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	ミートインオムレット	
	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	
	卵麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵麦	なめこと若芽のサツと煮	卵麦	法蓮草のおひたし	卵麦	中華キャベツ	
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	
朝食	★ごはん120g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	サウラのごま焼	★ごはん120g	大根とつくねの煮物	★ごはん120g	ホイコーロー	
麦	バジルマカロニ	麦	和風ポトフ	麦	ピーマンソテー	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	ブロッコリーの煮物		
卵麦	麩と若芽のみぞれ煮	卵麦	ネギ味噌炒め	卵麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	卵麦	白菜と昆布のナムル	卵麦	野菜の生姜醤油漬		
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		
朝食	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	
朝食	★ごはん120g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎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	◎りんご150g
間食	★ごはん120g	ホッケの照焼	★ごはん120g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	ブリの塩焼	
	麦	塩枝豆	麦	塩ゆでアスパラ	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	麦	人参グラッセ	
	卵麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	切干と人参のハリハリ	卵麦	コーンと挽肉の炒め物	卵麦	豚肉とごぼうの煮物	
	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	
	朝食	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
夕食	★ごはん120g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎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	◎りんご150g
	★ごはん120g	ホッケの照焼	★ごはん120g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	ブリの塩焼	
	麦	塩枝豆	麦	塩ゆでアスパラ	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	麦	人参グラッセ	
	卵麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	切干と人参のハリハリ	卵麦	コーンと挽肉の炒め物	卵麦	豚肉とごぼうの煮物	
	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	
夕食	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	
合計	★ごはん120g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎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	◎りんご150g
	★ごはん120g	ホッケの照焼	★ごはん120g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	ブリの塩焼	
	麦	塩枝豆	麦	塩ゆでアスパラ	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	麦	人参グラッセ	
	卵麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	切干と人参のハリハリ	卵麦	コーンと挽肉の炒め物	卵麦	豚肉とごぼうの煮物	
	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	
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	

※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。