

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)		
朝食	★ごはん120g 白米と厚揚げの中華そばろ煮			★ごはん120g 野菜缶かまぼこ			★ごはん120g 三井寺煮			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮			★ごはん120g ミートインオムレツ		
	豚肉ときこの炒め物			大豆と椎茸の煮物			小車煮			竹輪のごま炒め			マカロニと法蓮草のソテー		
	切干大根のパンパンジー			白菜と挽肉の旨煮			ひじきの具だくさん煮			法蓮草のおひたし			中華ギャベツ		
							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	
昼食	★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		
	スパンテー			ネギ味噌炒め			ピーマンソテー			キャベツと豚肉の味噌炒め			きのこ油揚げの甘辛炒め		
	食べるトマトスープ			切干の梅しそ和え			油揚げの玉子とじ			白菜と昆布のナムル			切干と菜の花のおひたし		
	わかめとパプリカの和え物						カリフラワーの柚子味噌和え								
	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	
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		
	★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		
	塩枝豆			塩ゆでアスパラ			青菜と高野豆腐の煮物			人参グラッセ			人参グラッセ		
	ひとくちがんも煮			ブロッコリーのペロソテー			切干と人参のハリハリ			コーンと挽肉の炒め物			豚肉とごぼうの煮物		
	じゃが芋の中華風サラダ			キャベツと鶏肉の甘酢生和え						菜の花とひじきのごま和え			野菜の生姜醤油漬		
夕食															
	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	210kcal	403kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
合計	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
合計(間食込)	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			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

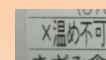


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。