

(カロリー1440調整食) 週間献立表

9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18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	
	ロールキャベツのスープ煮		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦	
	豚肉と大根の煮物		五色煮豆		五色煮豆		五色煮豆		鶏もどきの含め煮		鶏もどきの含め煮		鶏もどきの含め煮	
	レンコンとフキの煮物		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		コンニャクの辛味炒め		コンニャクの辛味炒め		コンニャクの辛味炒め	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
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	
	サワラの西京焼		豚肉と野菜の中華炒め		豚肉と野菜の中華炒め		豚肉と野菜の中華炒め		鶏のごまタレ煮		鶏のごまタレ煮		鶏のごまタレ煮	
	法蓮草の煮ひたし		鶏肉とごぼうの味噌煮込み		鶏肉とごぼうの味噌煮込み		鶏肉とごぼうの味噌煮込み		菜の花		菜の花		菜の花	
	豆腐のあっさりカレー煮込み		野菜の生姜醤油漬け		野菜の生姜醤油漬け		野菜の生姜醤油漬け		厚揚げとふきの煮物		厚揚げとふきの煮物		厚揚げとふきの煮物	
	ナスのおろし和え		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
間食	◎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		◎りんご150g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g	
	★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	
	鶏肉としめじのケチャップ煮		ホッケの磯辺焼		ホッケの磯辺焼		ホッケの磯辺焼		アジのカレー焼		アジのカレー焼		アジのカレー焼	
	竹輪とインゲンの玉子とじ		インゲンソテー		インゲンソテー		インゲンソテー		ピーマンソテー		ピーマンソテー		ピーマンソテー	
夕食	菜の花と人参の白和え		揚げと人参の煮ひたし		揚げと人参の煮ひたし		揚げと人参の煮ひたし		ごぼう大豆		ごぼう大豆		ごぼう大豆	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
合計	◎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		◎りんご150g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g	
	★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	
	鶏肉としめじのケチャップ煮		ホッケの磯辺焼		ホッケの磯辺焼		ホッケの磯辺焼		アジのカレー焼		アジのカレー焼		アジのカレー焼	
	竹輪とインゲンの玉子とじ		インゲンソテー		インゲンソテー		インゲンソテー		ピーマンソテー		ピーマンソテー		ピーマンソテー	
合計(間食込)	◎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		◎りんご150g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g	
	★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	
	鶏肉としめじのケチャップ煮		ホッケの磯辺焼		ホッケの磯辺焼		ホッケの磯辺焼		アジのカレー焼		アジのカレー焼		アジのカレー焼	
	竹輪とインゲンの玉子とじ		インゲンソテー		インゲンソテー		インゲンソテー		ピーマンソテー		ピーマンソテー		ピーマンソテー	

※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

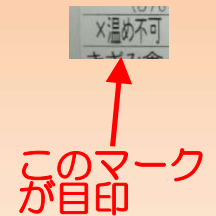


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。